...ھوں اور رنگوں
زندگی
بھی

کاشی رام چاولہ

اشوک بانی ۶۲

جیتے ہو تو کچھ رہئے زندوں کی طرح
مردوں کی طرح رہے تو خاک جیئے

سکھ اور رنگوں بھری زندگی

کانشی رام چاولہ
مصنف

افسان - پریم ترنگ - ہفت زندگی - آب حیات -
چشمۂ روحانیت - گھر کا بہشت - روحانیت - تحفۂ ...
آدرش پریوار - من جیتے جگ جیت وغیرہ
۹۰ کتب اردو ہندی پنجابی انگریزی ...

تعداد ۵۰۰ — سنہ ۱۹۶۴ء — قیمت ... گھر گھر ...

اُمنگوں اور رنگوں بھری زندگی

فہرست مضامین

ایک لفظ

پربھو کی اپار دیا سے راقم کو ابتدا سے ہی زندگی کی حقیقت اور ماہیت اور اسکی حقیقی کامیابی کے راز جاننے کا شوق رہا ہے۔ چنانچہ اس مقصد کے حصول کے لئے راقم نے ہندو، سکھ، بودھ، جین، پارسی، عیسائیت، اسلام اور بہائی وغیرہ جملہ مذاہب کی کتب مقدسہ کا مطالعہ کرنے کے علاوہ غیر ملکی اور بھارتیہ حکماء اور دانشوروں کی سینکڑوں تصانیف کا مطالعہ کیا ہے اور اپنی موجودہ ۸۶ سالہ عمر میں ان سب سے حاصل کردہ نیک تعلیمات کو اپنا کر یہی نتیجہ نکالا ہے کہ حقیقی معنوں میں کامیاب زندگی وہی ہو سکتی ہے جو امنگوں اور رنگوں سے بھری ہوئی ہو۔ اس مفید مطالعہ اور ذاتی تجربات کی بنا پر جوں جوں یہ راز زیادہ واضح ہوتے گئے راقم نے انکے متعلق ان پاک تعلیمات کی بنا پر ان اصولوں کا اظہار ۱۹۳۷ء سے کتابی شکل میں کرنا شروع کیا اور زندگی کے مختلف پہلوؤں پر چار مختلف زبانوں یعنی اردو، ہندی، انگریزی اور پنجابی میں ۸۸ چھوٹی بڑی کتابیں اپنے بہن بھائیوں کی خدمت میں پیش کیں۔ وہ ساری کتابیں بہت پسند کی گئیں۔ یہ قدرتی بات ہے کہ جیسے جیسے اپنی زندگی میں ان اصولوں کی پیروی نے زیادہ نیک اثر پیدا کیا۔ اسی طرح سے زندگی کے راز بھی زیادہ روشن ہوتے گئے اور راقم بھی اسی طرح سے ان کا انکشاف کرتا آیا ہے۔ چنانچہ ۱۹۷۳ء میں ایک کتاب موسومہ A HAPPY AND PEACEFUL LIFE انگریزی زبان میں لکھی گئی۔ اس کے اندر زندگی کی امنگوں اور رنگوں کی خوب وضاحت کی گئی۔ اس لئے اسے پہلے سے بھی زیادہ پسند کیا گیا۔ چنانچہ اس ۸۹ ویں کتاب میں اسی انگریزی کتاب کا ہی مواد زیادہ تر شامل کیا گیا ہے انگریزی دان سجنوں کو تو اس انگریزی کتاب کا مطالعہ بھی ضرور کرنا چاہیے

انسان کا سب سے بڑا مقصد ہے "دکھوں سے نجات پانا"۔ دکھ ویسے تو ختم
نہیں کئے جا سکتے۔ اس لئے زندگی کو امنگوں اور رنگوں بھری بنا کر ان کے
منفی اثرات سے بہت حد تک چھٹکارا پایا جا سکتا ہے۔ یہی حقیقت اس
... رسالے کی تحریر میں پیش کی گئی ہے۔ اسے پڑھ کر عمل پیرا ہو کر دکھوں کی
جڑ کاٹ ڈالنے کے قابل بنیئے۔ یہی ہو آپ کی سچی تمنا کر لیں۔

فقط خیر اندیش — کانشی رام چاولہ
[illegible] لدھیانہ — یکم فروری ۱۹۷۴ء

زندگی کی امنگیں اور رنگ

کیا آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے اندر کمزوری کی جگہ ہمیشہ طاقت کا بول بالا
رہے۔ مشکلات اور دلیری آپ کے من میں جذبے کو شکست دیکر نہ آنے دیں۔ کامرانیاں
آپ کی ناکامیوں کا خاتمہ کر دیں۔ روگوں اور بیماریوں پر تندرستی غالب رہے
بے چینی اور بیقراری کی جگہ اطمینان اور راحت کا ماحول برقرار رہے۔ یاس و
حسرت کو شکستگی اور خودکشی کی [illegible] ابھرنے نہ دیں۔ رنج و غم کی جگہ مسرت
و شادمانی ہمیشہ بھرپور رہے۔ خوف کو بے خوفی سر نہ اٹھانے دے۔ بھونڈے پن
پر خوبصورتی کا غلبہ ہو۔ تنگدستی کو خوشحالی اور آسودگی دور بھگائے رکھیں
حرص و آز پر قناعت اور ایثار کا پلڑا بھاری رہے۔ تنگدلی پر فراخ
دلی چھائی رہے۔ غصہ کی آگ کو حلیمی اور بردباری ٹھنڈا رکھیں۔ نفس امارہ
کو پاکیزگی دبا کر رکھے۔ غرور کا سر انکساری کچل ڈالے۔ محبت اور الفت کی

کیا [illegible] ہے؟

اگر آپ کو اس طرح کا اپنا اندرونی ماحول بنانا مطلوب ہے تو اس کے لئے ایک طریقہ ہے جسکو اختیار کر کے آپ اپنا مقصد حاصل کر سکتے ہیں وہ طریقہ ہے اپنی زندگی کو اُمنگوں اور رنگوں بھری بنانا ۔ ایسی زندگی تبھی بن سکتی ہے جب پہلے آپ یہ جان جائیں کہ زندگی ہے کیا چیز۔

زندگی ایک سفر ہے جسے خوش دلی کے ساتھ طے کرنا ہے ۔
زندگی ایک فرض ہے جسے خوش اسلوبی سے ادا کرنا ہے ۔
زندگی ایک جنگ ہے جس میں باوقار فتح حاصل کرنا ہے ۔
زندگی ایک کشمکش ہے جس کے ساتھ دلیری سے لوہا لینا ہے ۔
زندگی ایک بازی ہے جسے شاندار طریقے سے جیتنا ہے ۔
زندگی ایک تیر ہے جسکو بڑی ہوشیاری سے نشانہ پر لگانا ہے ۔
زندگی ایک چنوتی ہے جس کا مردانہ وار مقابلہ کرنا ہے ۔
زندگی ایک مہم ہے جسے احسن طور پر سر کرنا ہے ۔
زندگی ایک راز ہے جسکی تہہ تک سوچ بچار اور غور و خوض سے پہنچنا ہے
زندگی ایک خواب ہے جسکی نیک ترین تعبیر کرنا ہے ۔
زندگی ایک گیت ہے جسے نہایت رسیلی اور میٹھی آواز سے گانا ہے
زندگی ایک پھول ہے جسکی خوشبو سے خود مہک کر عالم کو بھی مہکانا ہے
زندگی ایک حسن ہے جسکی عقیدت کے ساتھ پرستش کرنا ہے ۔
زندگی ایک پیالہ ہے جس کا جی بھر کر لطف لینا ہے
زندگی ایک سرور ہے جسکی مستی میں جھومتے رہنا ہے ۔

زندگی کے یہ گوناگوں روپ اگر دلنشیں ہو کر ہمیشہ پیش نظر رہیں تو زندگی از خود اُمنگوں اور رنگوں سے مالامال ہو جاتی ہے لیکن انکے خلاف

اگر زندگی کو ایک بوجھ۔ ایک دشواری۔ ایک کٹھنائی۔ ایک دقّت۔
ایک جنجال۔ ایک جھنجھٹ۔ ایک کدوکاوش۔ ایک مصیبت یا ایک
آفت سمجھ لیا جائے تو وہ خزاں صورت ہی کر دکھ اور رنج۔ مایوسی
اور اداسی۔ پریشانی اور بے کلی بلکہ آہ و زاری کا سبب بنتی ہے۔
اب ہم نے دیکھنا ہے کہ وہ کونسی امنگیں ہیں جو ہم نے اپنی زندگی میں
ابھارنی ہیں، وہ یہی ہیں کہ اوّل تو زندگی کے جو روپ اوپر بیان ہوئے ہیں
ان کو کبھی فراموش نہ کرنا اور پھر یہ یاد کرنا کہ انسانی جامہ بڑی خوش نصیبی
سے عطا ہوا ہے اسکو پاکر سنسار روپی باغیچہ کے رنگا رنگ اور نیرنگی
بھرے نظاروں کا پورا پورا لطف لینا ہے۔ نیک بن کر نیک اعمال کا توشہ
اکٹھا کرنا ہے اپنے جسم اور من کو تندرست اور مضبوط رکھ کر سو سال سے
زیادہ عرصہ تک مکمل صحت کے ساتھ اس دنیا کے سکھ لینے ہیں۔ تھوڑی
سی نیک اولاد پیدا کر کے اس دنیا کے باغیچہ کو آباد رکھنے میں اپنا یوگدان
دینا ہے خالق کی مخلوق کی خدمت میں لگا کر اس زندگی کو سپھل بنانا ہے
جذبات۔ خواہشات اور ناجائز ضروریات پر قابو پاکر خود خوش رہنا ہے
اور دوسروں کو خوش کرنا ہے بس اسی کو کہتے ہیں جیون مکت ہونا یعنی اسی طرح
ہے ان امنگوں کو عملی جامہ پہنا کر اسی جیون میں اس دنیا کو چھوڑنے سے
پہلے ہی مکتی کا سکھ پانا ہے۔

یہ ہیں وہ امنگیں جنکو زندگی کا جزو بناکر آپ اپنا اندرونی ماحول اس
طرح بنا سکتے ہیں کہ جس کا ذکر اس مضمون کے اندر کیا گیا ہے۔

اب ہم نے اس بات پر غور کرنا ہے کہ وہ رنگ کونسے ہیں جو زندگی میں
بھرنے ہیں۔ یہ تو ایک مسلمہ امر ہے کہ نقاشی اور رنگ بھرنے وغیرہ کے لطیف

آدرش کے کام اندھیرے میں نہیں ہو سکتے ان کے لئے اجالے یعنی روشنی کی ضرورت ہوتی ہے روشنی حاصل کرنے کے کئی ذریعے ہیں کوئی چراغ روشن کرتا ہے کوئی موم بتی۔ کوئی لیمپ جلاتا ہے اور کوئی بجلی کا بلب۔ کوئی پورنماشی کے چاند کی چاندنی سے ہی کام لیتا ہے لیکن جب اپنی کرنوں کے نور بھرے اجالے لیکر آفتاب آ دھمکے تو پھر چاند بھی ماند پڑ جاتا ہے لیکن ان سب روشنیوں سے بڑھ کر ایک اور شمع ہے جس کے منور نہ ہونے پر باقی سبھی روشنیاں کوئی کام نہیں دے سکتیں۔ وہ شمع ہے دل کی۔ وہ جیوتی ہے من کی جس کے من کی شمع روشن ہے وہی زندگی میں نقاشی اور رنگ بھرنے کا کام کر سکتا ہے اسلئے جیون میں رنگ من کی چمنی کو چمکا کر بھرے جا سکتے ہیں۔ کہا بھی ہے سہ

کیا اہل جہاں کرتے ہیں ظاہر کی صفائی۔ آئینۂ باطن کو جلا کیوں نہیں کرتے

من کی اس چمنی کو چمکایا جا سکتا ہے پاکیزگی کے صابن سے۔ اسی پاکیزگی کا رنگ ہی اپنے اندر بھرنا ہے۔ دنیا میں کئی لالیاں ہیں سورج کی لالی ہے آگ کی لالی ہے۔ چھوٹے ننھے بچے کے سندر رخساروں کی لالی ہے۔ طوطے کی چونچ کی لالی ہے۔ یہ سبھی لالیاں بہت خوشنما ہیں اور خوشی دینے والی ہیں لیکن پاکیزگی کی لالی جو رنگ انسان کے من اور آتما میں بھرتی ہے اس کا مقابلہ دنیا کی کوئی اور لالی نہیں کر سکتی۔ اور جو راحت اور سکون مسرت اور شادمانی اس لالی سے ہوتی ہے وہ کسی بھی دوسری لالی سے نہیں ہو سکتی۔

پاکیزگی کیا شے ہے۔ انسان کے اندر سے اوگنوں کے نکلنے اور شبھ گنوں کا ان کی جگہ لینے کا نام پاکیزگی ہے۔ ناپاک اور بد خیالات کو مٹا کر نیک اور تعمیری اور مثبت خیالات ان کی جگہ بدلنے کا نام پاکیزگی ہے۔ خوش قسمت ہیں وہ لوگ جنکو پاکیزگی کی یہ نعمت حاصل ہو جاتی ہے

ان کے اندر دلیری اور استقلال بھر جاتے ہیں اور زندگی کے اس سفر میں ان کے پیر کسی وقت اور کسی حالت میں بھی نہیں لڑکھڑاتے ۔

پاکیزگی ہی وہ بنیاد ہے کہ جس پر انسانی زندگی کی پختہ عمارت کھڑی کی جا سکتی ہے ۔ جو انسان اس بنیاد کو پہلے قائم نہیں کرتا اس کی زندگی بے رس، بے لطف، پُر آشوب اور ناکامیاب رہتی ہے ۔ جو انسان اپنی زندگی کو برفانی ہنس کی طرح پاکیزہ بنا لے اس کے قدموں کے نشان باقی رہ جائینگے لیکن گرد مطلق نہ اٹھے گی ۔ پاکیزگی وہ چمکدار زرہ بکتر ہے کہ جو زینت بھی دیتی ہے اور نفس کے حملہ سے بھی بچاتی ہے اس کے رنگ سے ہمیشہ من کمل پھول کی طرح کھلا رہتا ہے ۔ پاکیزگی کی لالی آتما کو اتنا سندر بنا دیتی ہے اور اس میں اتنی چمک پیدا کر دیتی ہے کہ اس کا رشتہ پرم آتما سے جڑ جاتا ہے اور پرم آنند کی پراپتی ہو جاتی ہے

اس لئے اگر آپ اس لوک اور پرلوک دونوں کا سکھ چاہتے ہو تو اوپر بیان کردہ امنگیں اور رنگ اپنی زندگی میں بھر لو ۔ یہ مقصد حاصل کرنے کے لئے آپ کو اس کتاب کے اگلے صفحات میں کافی اشارات ملیں گے ۔ ان کو بڑے غور سے پڑھ کر ان پر عمل کریں ۔ یہ کتاب ایک ہی دفعہ پڑھ کر چھوڑنے والی نہیں ہے ۔ اس کا تو آپ روزانہ باقاعدہ سوادھیائے کریں ۔ تاکہ اس میں بیان کردہ حقائق آپ کے من میں پکے طور پر جگہ پا لیں ۔ بھگوان آپ کی سہایتا کریگے ۔

کانشی رام چاولہ

ایک قابلِ قدر تبصرہ

دماغی امراض کے مشہور معروف معالج ڈاکٹر ودیا ساگر جی کے نام
نامی سے کون واقف نہیں ہے۔ ڈاکٹر صاحب موصوف نے اپنی زندگی اور دیگر
سب کچھ خدمت خلق کے لئے ہی وقف کر رکھا ہے پہلے وہ کافی عرصہ تک
امرتسر کے دماغی امراض کے ہسپتال کے انچارج رہے اور وہاں ہزاروں
مریضوں کو شفا دلوائی ہریانہ کا علیحدہ صوبہ بننے پر وہ رہتک چلے
گئے اور ان کے کام کی لگن اور اہمیت کو دیکھ کر ہریانہ سرکار نے فیصلہ کیا
ہے کہ ڈاکٹر ودیا ساگر جی کے لئے پنشن یاب ہونے کی عمر کی کوئی قید یا
معیاد نہیں ہے وہ جب تک چاہیں اپنے کام پہ لگے رہیں۔ اس قسم کی
رعایت اور چھوٹ دینے کی شاید اپنی قسم کی یہ مثال آپ ہی ہے ڈاکٹر
صاحب موصوف اپنی ذاتی صحت سے بے نیاز رہ کر دن رات مریضوں
کے علاج معالجہ میں ہی مشغول رہتے ہیں۔ وہ تو ایک مجسم دیوتا ہیں۔
ایسے ہر دلعزیز، فیاض اور نیک دل ڈاکٹر صاحب جی نے میری ایک کتاب
مطبوعہ سنہ ۱۹۷۳ء اور موسومہ HAPPY AND PEACE FUL LIFE
پر ایک دیباچہ لکھا جس کے الفاظ یہ ہیں:-

ٹیکنولوجی کے اس زمانہ میں انسان نے کمپوٹر ایجاد کر لئے ہیں جو انسانی
دماغ سے سو گنا زیادہ درست گنتی کا کام کر سکتے ہیں اور مختلف جسم
کی امراض کے اجرام کو ختم کرنے کے علاج ڈھونڈ نکالے ہیں۔ اور اب

تو وہ زندگی کے بنیادی راز کی ٹوہ لگانے کے بھی درپے ہے۔ انسان نے آواز کی رفتار سے بھی زیادہ تیز رو ہوائی جہاز تعمیر کر لئے ہیں اور اس نے چاند پر قدم جا لگایا ہے۔ دریاؤں پر بڑے بڑے باندھ لگا کر پانی بجلی پیدا کر کے عوام کو لابھ پہنچایا ہے۔ انسان نے ایٹم کو بھی پھاڑ ڈالا ہے۔ اور اس سے گھروں میں روشنی کرنے۔ کارخانے چلانے اور کسی حملہ آور کا مقابلہ کرنے کے لئے آلات بنانے کے لئے بجلی پیدا کر لی ہے۔ ریتیلے گرم صحراؤں میں عالیشان ٹھنڈے مکانات کھڑے کر دئے ہیں اور ان میں سمندر کے کھاری پانی کو مقطر کر کے پینے کا پانی فراہم کرنے کا انتظام کر لیا ہے۔ اور یو۔ این۔ او کی وساطت سے بین الاقوامی امن و سکون قائم کرنے کی تحریک کا بھی اجرائے کیا ہے۔ لیکن یہ سب کچھ کر کے بھی انسان نے اپنی ذات کے ساتھ اور اپنے ماحول کے اندر رہنے کا راز نہیں سیکھا جس کا پتہ اس بات سے چلتا ہے کہ دماغ پر زور اور دباؤ پڑنے کے باعث دن بدن جسمانی اور دماغی امراض میں نمایاں اضافہ ہو رہا ہے اور شراب افیم اور دیگر قسم کی نشہ آور اور نیند آور دوائیوں کے استعمال کی زیادتی سے بھی انسان کی اس لاعلمی کا ثبوت ملتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہے کہ ہپی قسم کے لوگوں کی جماعت بڑھ رہی ہے۔

علاوہ ازیں آجکل کی نوجوان نسل نے اپنے گھر کے بزرگوں کے خلاف بغاوت کا جھنڈا بلند کر لیا ہے۔ سکولوں۔ کالجوں اور یونیورسٹیوں میں بھی ویسا ہی ... پا کر کے وہ نوجوان اپنے جسمانی عیش و عشرت

کی جانب راغب ہو گئے ہیں کیونکہ ان کو اس عیش و جشن منانے کا سامان ٹیکنولوجی اور فروخت کنندگان کی حرص بافراط مہیا کر دیتے ہیں۔

علاوہ آزیں کارخانوں سے جو غلاظت باہر پھینکی جاتی ہے۔ اس کی سڑاند سے ہوائی ماحول کے زہریلا ہونے کے متعلق اس طبقہ کے ماہرین اور سائنس دان خبردار کرتے ہوئے دکھائی دینے لگے ہیں۔ اس قسم کا زہریلا اور ضرر رساں اثر کیڑے مار دوائیوں کے چھڑکے جانے سے بھی پیدا ہو رہا ہے انسانی آبادی کے ماہرین آبادی کے تیز رفتاری سے بڑھنے کی آفت کا پتہ دے رہے ہیں۔ اس طرح سے یہ سبھی حقائق انسان کے امن و سکون کو تباہ کرنے کے طوفان اٹھ کھڑے ہوئے ہیں۔

یہ تمام افسوسناک حالات ۱۹۶۲ء کے عالمی صحت کی مجلس کے اجلاس میں زیر بحث آئے تھے اور خطرہ ظاہر کیا گیا تھا کہ ممکن ہو سکتا ہے۔ کہ ان کی وجہ سے دماغی امراض وبائی شکل میں ابھر آئیں۔ درحالیکہ عیاشی شراب نوشی اور دیگر نشہ آور دوائیوں کے استعمال کی سماجی برائیوں کی بڑھتی ہوئی رو کو نہ روکا گیا۔ ان تمام حالات کو دیکھ کر ایسا خدشہ پیدا ہوتا ہے کہ سائنس کی پیدا کردہ موجودہ اشیا اپنے بنانے والوں کو ہی تباہ نہ کر دیں۔

تمام ملکوں اور تمام زبانوں کے مفکرین، فلاسفر، سائنس دان اور روحانی لوگوں نے اس خطرہ کو پہلے سے ہی بھانپ لیا تھا۔ اور اپنی تصانیف کے ذریعہ نیک تعلیمات اور اچھے مشورے دئے تھے۔ اس نوع کا قیام

ترین صحیفہ ہیں رگ وید، اور دوسرے وید اور اس کے بعد کی لکھی گئیں اپنشد اور دوسرے شاستر کر جو بھارتیہ سنسکرتی کے لئے باعث فخر ہیں۔
لیکن موجودہ ٹیکنولوجی کی مادی ترقیات نے جن سے انسان کو کئی طرح کا فائدہ پہنچا ہے۔ ان عظیم تعلیمات کو پس پشت ڈال دیا ہے مگر گذشتہ قریب پچاس سال کے عرصہ کے دوران انسان کے اندرونی سکون کو قائم رکھنے اور مسرت بھری زندگی بسر کرنے کے متعلق بہت سی کتابیں انگریزی زبان میں لکھی گئی ہیں جن میں سے زیادہ تعداد امریکہ کے مصنفین کی ہے اور وہ کتابیں بہت ہر دلعزیز بنی ہیں۔
سائنس کے عملی حقائق سے آجکل کا تعلیم یافتہ انسان متاثر ہوا ہے۔ اگرچہ وہ حقائق روزانہ کے مزید تجربات سے بدلتے بھی رہتے ہیں پھر بھی ان کے زیر اثر وہ انسان اس سروگیہ سروشکتی مان دیالو اور کرپالو پرمیشور یا مہان شکتی کی ہستی کے متعلق شک و شبہ کرنے لگا ہے لیکن اس کا دھیان اس حقیقت کی طرف نہیں جاتا کہ قدرت اور کائنات کا اتنا بڑا منظم کارخانہ بغیر کسی دانا صانع کے کسی طرح ظہور پذیر ہو کر رواں رہ سکتا ہے۔ انسان کے اپنے اندر بھی خفیف مقدار میں وہ اوصاف موجود ہیں۔ جن کو ربی چنگاری کے نام سے پکارا جاتا ہے۔
مذہب تو ہم کو بھگوان کو آدرش مان کر اسکی راہ پہ زندگی بسر کرنے کا سبق سکھاتا ہے یعنی اپنی ضروری حاجات کا خیال رکھنے کے بعد اپنی جسمانی عیش و عشرت سے بے نیاز ہو کر اپنے بھائیوں کی بھلائی میں اپنی زندگی

لگا دینا۔ مذہب ہم کو ٹیکنولوجی اور سائینس کی پیدا کردہ اشیاء کے استعمال
کی مناہی بھی نہیں کرتا۔ ہاں وہ اپنی جسمانی عیاشی میں ہی مشغول رہنے کے
خلاف ہدایت کرتا ہے۔ اس خدمت خلق کی بھلائی کا مقصد پورا کرنے
کے لئے مختلف مذاہب نے مختلف راہیں دکھائی ہیں۔ اسی طرح مختلف
رہبروں نے بھی مختلف طریقے بتلائے ہیں۔ پھر مشاہدہ یہ بھی بتلاتا ہے
کہ دُنیا کے مختلف خطوں کے لوگوں کے پہننے۔ کھانے پینے۔ کام کرنے۔
کھیلنے اور دل بہلاوے کے طریقے بھی جُدا جُدا ہیں۔ پرمیشور میں وشواس
رکھنے کا مطلب ہے اسکی بھلائی کرنے کی خوبی میں یقین رکھنا۔ تاکہ دوسروں
کی کامرانیوں اور ناکامیوں کے تجربات اور ان کے برآمد کردہ نتائج
کو پیش نگاہ رکھتے ہوئے اپنی تمام تر کوشش کرنے کے بعد ہم حالات کو
پرمیشور کی اچھا پر چھوڑ دیں۔ اور اس بات کا یقین رکھیں کہ اس
کے بعد جو کچھ بھی ہوگا اسی میں ہی ہماری بھلائی ہوگی۔ ایسی بھاونا
بنا لینے سے ہمارے دل پر مستقبل میں ہونے والے واقعات کی چنتا کا
بوجھ نہیں رہیگا۔ یہ بوجھ ہی فی زمانہ پریشانیاں پیدا کر رہا ہے۔

ان سب باتوں کا حاصل کلام یہ ہے کہ ہم سب ایک ہی خالق کی
اولاد ہوتے ہوئے ایک دوسرے کو بھائی بہن تصور کریں۔ اس طرح
جملہ مذاہب کی تعلیمات کا اختصار یہ ہے کہ ہم سب کا ایک ہی باپ وہ
مالک کُل ہے اور ہم سب انسان آپس میں بھائی بھائی ہیں۔
... ساری رُوحانی تعلیم کی بنیاد بھی بنی نوع انسان کے بھائی
بھائی ہونے پر ہی قائم ہے۔

اسی بھاونا کو پیش نظر رکھتے ہوئے شری کانشی رام چاولہ

نے جنکی عمر اسی سال سے اوپر ہو چکی ہے۔ یہ چھوٹی سی کتاب لکھی ہے۔ اس روشن ضمیر اور وسیع النظر مصنّف کی یہ ۸۵ ویں (پچاسویں) تصنیف ہے۔ یہ کتاب اس کے عمر بھر کے اسی مقصد کے بیان کرنے کا ہی پھل ہے کہ کس طرح انسانی برادری اپنے بھیون کو دیہ یا مسرت کا خزانہ بنا سکتی ہے۔ جن اصولوں کا اس کتاب میں ذکر کیا گیا ہے انہی پر عمل پیرا ہو کر اس نے خود اپنی ذات میں علویت پیدا کر لی ہے۔ بنی نوع انسان کی مسلسل خدمت گذاری کے لئے میں اس کی درازی عمر کی شبھ کامنا کرتا ہوں۔

ڈاکٹر ودیا ساگر

ایم۔ آر۔ سی (سائنٹ)
(انگلینڈ)

9/ J-6
میڈیکل انکلیو روہتک

مصنّف کی بابت

اس سے پیشتر دلوتا سروپ ڈاکٹر ودیا ساگر جی ماہر امراض دماغ کے اس تبصرے کا ترجمہ پیش کیا گیا ہے کہ جو ڈاکٹر صاحب موصوف نے کتاب ہٰذا کے مصنف کی ایک انگریزی کتاب موسومہ A HAPPY AND PEACEFUL LIFE کے متعلق لکھا ہے۔ اسی کتاب میں شری ہنس سوروپ جی شرما ایم اے۔ بی ٹی پرنسپل ڈی اے وی ہائر سکنڈری سکول چنڈی گڑھ نے بھی مصنف کے بارہ میں اپنا ایک تعارفی نوٹ تحریر فرمایا تھا شری شرما جی واقعی اسم بامسمّیٰ انسان ہیں ان کا نام بھی ہنس سوروپ ہے اور ان کا دل بھی راج ہنس کے پر ول کی مانند صاف شفّاف ہے ان کی طبیعت میں شرافت اور خلوص دلی کوٹ کوٹ کر بھری ہوئی ہیں۔ مصنف کی مندرجہ بالا انگریزی کتاب انہی کی توجہ اور مہربانی سے اور انہی کی دیکھ ریکھ میں چھپ سکی ہے جس کے لئے مصنّف ان کا بے حد ممنون ہے۔

ان کے نوٹ کا ترجمہ یہ ہے:۔

"پنجاب کی ادبی اور سماجی دنیا میں شری کانشی رام جی چاؤلہ نے ایک نمایاں مقام پایا ہے۔ فاضلکا کے نزدیک ایک گاؤں میں ان کی پیدائش ۱۰ جون ۱۸۸۸ء کو ہوئی تھی۔ انہوں نے انٹرینس کا امتحان ۱۹۰۶ء میں پاس کیا۔ ازاں بعد انہوں نے بی۔ اے دی کلاس پاس کرکے ۱۹۰۸ء میں بطور ایک معلم کے اپنا دنیاوی جیون شروع کیا اور ۱۹۴۵ء میں

بطور سپرنٹنڈنٹ دفتر صاحب ڈپٹی کمشنر لدھیانہ کے پنشن یاب ہوئے۔ اپنے دھارمک وچاروں والے والدین سے انہوں نے دھارمک بھاؤ ورثہ میں ہی پائے تھے۔ اگرچہ وہ ملازمت میں تھے پھر بھی انہوں نے دوران ملازمت ہی زائد لکھنے پڑھنے کا شوق جاری بنا لیا تھا اور جلدی ہی کئی زبانوں میں انہوں نے کئی کتابیں لکھیں اور شائع کیں جن کے موضوعات تھے جملہ مذاہب کی تعلیمات میں بنیادی یکسانیت۔ انسان اور انسانیت ۔ پاریوارک سکھی جیون۔ راحت و سکون بھرا جیون بنانے کے طریقے وغیرہ۔ انکی کتابیں بڑی عام فہم زبان میں لکھی ہوئی ہیں اور ان سے ظاہر ہوتا ہے کہ چاولہ جی کو مختلف مذاہب کی تعلیمات کے پہلو بہ پہلو مطالعہ پر پورا عبور حاصل ہے۔ انسانی زندگی کے متعلق ان کی اُشا وادی بھاونائیں قابلِ تقلید ہیں۔ یہ کتاب ان کی لکھی کتابوں کی پچیسویں کتاب ہے جو کہ انکی موجودہ عمر کے سالوں کے برابر ہے (اُس انگریزی کتاب کے بعد چار اور کتابیں لکھی جا چکی ہیں۔ اور یہ اردو کی کتاب ۹۸ ویں کتاب ہے)

مجھے یقین ہے کہ اس (انگریزی کی) کتاب کا غور سے مطالعہ کرنے پر ان پاٹھکوں کو دلی راحت اور اطمینان حاصل ہوگا کہ جو اس مادی دنیا کے اندر من کی شانتی اور سکون کی تلاش میں ہیں۔ شری چاولہ جی کو تقریر کی قابلیت بھی میسر ہے۔ اور ان کی تقریریں بھی ویسی ہی اُتساہ اور آنند کے دینے والی ہوتی ہیں۔

ڈی اے وی ہائر سکنڈری سکول
چنڈی گڑھ

ہنس سوروپ
پرنسپل

اعلیٰ ترین ہُنر

انیسویں صدی کے ایک مصنّف اور فلسفہ دان ہنری تھورہو نے لکھا ہے کہ "ایک خاص تصویر تیار کر دینے کے قابل ہونا ایک بڑی بات ہے یا ایک بُت تراش دینا یا کچھ اور خوشنما چیزیں تیار کر دینا بھی بڑی بات ہے۔ لیکن زیادہ شان تو اس امر کی ہے کہ انسان اپنی زندگی کو تراش کر اور اسکو رنگین بنا کر اس میں خوبصورتی پیدا کرے"

یہ الفاظ کہہ کر مصنف مذکور ہمیں یہ حقیقت جتلا رہا ہے کہ اعلیٰ قسم کے ہُنر محض مصوری، موسیقی، بت تراشی اور صحافی وغیرہ ہی نہیں ہیں بلکہ ان سے بڑھ کر یا یوں کہئے کہ اعلیٰ ترین ہنر ایک اور بھی ہے۔ اور وہ ہُنر ہے انسان کی اپنی زندگی کی رنگینی۔

ہم بہت سے اعلیٰ ہنر سیکھ لیں لیکن سب سے زیادہ ضروری اور سب سے بالاتر ہنر ہے اپنی ہی زندگی کو حسین بنانے کا۔ زندگی کو حسین ہم نے اپنے اندر ہی بنانا ہے اور اسے اپنی آتما کے ساتھ ہم آہنگی کرانا ہے۔

ہمیں یہ امر یاد رکھنا چاہیئے کہ حسین شے وہی ہوتی ہے جس میں کوئی خاص خوبی ہو۔ اس لئے زندگی بھی حسین وہی کہی جا سکتی ہے جس میں خاص خوبیاں ہوں۔ خوبصورتی کا حقیقی آبدار چشمہ ہوتا ہے ایک پاکیزہ فیاض، شفیق اور محبت بھرا دل۔ ہمارے باہر جلال تبھی رونما ہو سکتا ہے جبکہ ہمارے اندر جلال ہو۔ ہمارا دل روشن ہو۔

ہمیں یہ حقیقت جان لینی چاہیئے کہ اگر ہم نے اپنی زندگی کو حقیقتاً حسین بنانا ہے تو ایک تو ہمارے خیالات نیک ہونے چاہئیں۔ اور

دوسرے ہمارے ارادے اور مقصد ایسے ہونے چاہئیں کہ جو بنی نوع انسان کے لئے کوئی کارِ خیر کرنے والے ہوں۔ اوروں کو سکھ دینا۔ اور انہیں مسرت دینا زندگی کا اصل حسن ہے۔

دنیا میں اہم ترین قدرتی حسن ہے ایمانداری اور اخلاقی صداقت کا۔ سچائی یا صداقت ہی خوبصورتی مجسم ہے۔ اور نیکی اس کے اندر اور زیادہ بلندی لاتی ہے۔ نیک ضمیر انسان کو سچائی میں ہی خوبصورتی دکھائی دیتی ہے۔ شیکسپیئر نے کہا ہے۔ واہ! خوبصورتی کو چار چاند لگانے والا۔ اور زیادہ منور بنانے والا جو زیور ہے وہ اسے صداقت سے ہی ملتا ہے۔ ایک حسین زندگی کی علامات اس سے بڑھ کر ہیں کہ اس میں پرہیزگاری اور پاکیزگی ہو۔ حیا اور انکساری ہو۔ مزاج کی شگفتگی اور ضمیر کا سکون ہو۔ ان خوبیوں یا اوصاف کے بغیر حقیقی معنوں میں کوئی خوبصورتی سچی خوبصورتی نہیں ہو سکتی۔ باہر کا حسن اندر کے وصف کے بغیر اس پھول کی مانند ہوتا ہے کہ جس میں کوئی خوشبو نہ ہو۔ سقراط نے کیا خوب کہا ہے کہ

”اے مالکِ کل! میری یہی التجا ہے کہ میں اپنے اندر حسین بنوں“

ایک مغربی مہاتما رچرڈ سیسل نے جو بات کہی ہے وہ ہمیں کبھی فراموش نہ کرنی چاہئیے۔ اس نے کہا ہے کہ ”جوں جوں میری زندگی میں سالوں کا اضافہ ہو رہا ہے مجھے اس بات کا یقین ہوتا جاتا ہے کہ انسان کی دانائی اور خوبی اس بات میں ہے کہ وہ اپنی توجہ زندگی کو حسین اور نیک بنانے میں لگائے۔“

زندگی کو نیک اور حسین بنانے کا وقت ابھی ہے۔ ٹی ٹی منگر

نصیحت آمیز الفاظ سماعت کیجئے جو کہتا ہے کہ "اگر جوان آدمی میری بات سُنیں تو میں ان سے کہوں گا کہ عزیز! اپنے آپ کو ابھی اسی جگہ ہی اونچا اُٹھا کر اپنے آپ میں خوبیاں بھر لو۔ زندگی کو برباد کر لینے سے بڑھ کر کوئی غمناک واقعہ نہیں ہے یعنی زندگی کی اصلی مقصد سے موڑ کر غلط اور ضرر رساں جانب کو موڑنا۔" کتنے غضب کی بات ہے کہ ہمیں اس بات کا ہی علم نہ ہو کہ ہم اس دنیا میں آئے کس مقصد کے لئے ہیں۔ اور اس سے بے خبر رہ کر انجام کار اس دنیا کو چھوڑتے وقت کف افسوس ملنا پڑے۔

ہم میں سے ہر ایک کے دو جیون ہیں۔ ایک جیون تو ہے ہمارے اعمال یا کرموں کا اور دوسرا ہے ہمارے اندرونی خیالات کا۔ پہلی قسم کی زندگی سے تو انسان کے کردار کا پتہ چلتا ہے۔ اور اس سے باہر کا رویہ ظاہر ہوتا ہے۔ لیکن اندرونی خیالات کا کچھ علم نہیں ہوتا اور حقیقتاً یہی خیالات ہی ہماری اصلیت کا خاکہ ہوتے ہیں۔ ہماری ایک پوشیدہ ہستی ہے جو اپنا جدا وجود رکھتی ہے۔ اور اس کو ہی حسین بنانے کی ضرورت ہے۔ اس انسان کی ہی زندگی حسین کہی جا سکتی ہے۔ کہ جس کے خیالات نہایت پاکیزہ ہیں۔ جس کے جذبات نہایت اعلیٰ ہیں۔ اور جس کے اعمال نہایت نیک ہیں۔

اس لئے پیارے! ایسے انسان بنو اور ایسی زندگی بسر کرو۔ کہ اگر سارے انسان آپ جیسے ہو جائیں اور آپ جیسی زندگی بسر کریں۔ تو یہ خطۂ زمین مالک اعلیٰ کا بنایا بہشت بن جائے۔

اس کتاب کے اگلے صفحوں میں زندگی کو اعلیٰ اور حسین بنانے کے

کچھ اُپائے بتائے گئے ہیں۔ اگر پاٹھک جن ان اوراق کا توجہ سے مطالعہ فرمائیں گے اور ان میں اظہار کردہ خیالات کو اپنا جزو زندگی بنالیں گے تو یقیناً انہیں حقیقی مسرت اور سکونِ قلب یعنی من کی پرسنتا اور شانتی حاصل ہوگی جس کے بغیر انسان کی زندگی رنج و غم کا وادی بنی رہتی ہے

میں ان الفاظ کو اس دعا کے ساتھ ختم کرتا ہوں کہ وہ پربھو پرمیشور جو کہ صداقت حسن اور نیکی کا چشمہ ہے (جو کہ ستیم شیوم سندرم ہے) ہماری مدد کرے کہ ہم اپنے من کو شانت اور پاکیزہ بنائیں۔ ہماری بدھی میں اُتمتا اور نرملتا آئے اور ہمیں اونچا اُٹھنے کی طاقت بخشے۔ تاکہ ہم اپنا جیون حسین، شیریں اور پُرسکون بنا سکیں۔ آمین! ثم آمین!

کانشی رام چاولہ
یکم جنوری ۱۹۷۲ء

فرینگیرینس
چرچ روڈ۔ سول لائنز
لدھیانہ

شانتی اور خوشی حاصل کرنیکا چوک نسخہ

(گاگر میں ساگر)

۱۔ قوانین قدرت کی پوری صدقدلی اور پابندی سے پیروی کرتے ہوئے اپنی جسمانی تندرستی برقرار رکھو۔ کیونکہ صحت اور خوشی کا چولی دامن کا ساتھ ہے

۲۔ اپنے من سے نفرت، چنتا اور خوف کو دور رکھو۔ شانت بنے ہوئے سنبھل کر رہو۔ اپنے خیالات پر ضبط رکھو۔ کیونکہ زندگی کو سنبھالنے والی چیز خیالات ہی ہیں۔ اپنے آپ سے کہو کہ "میری ذات زندگی کی گھٹناؤں سے بہت بلند ہے۔ رنج و غم، بدنصیبی، دکھ اور درد کہلانے والی چیزیں میرے اندر داخل نہیں پا سکتیں۔ کیونکہ اپنے اندر کا مالک میں ہوں، اور اسکی کنجی بھی میرے ہی پاس ہے۔"

۳۔ کام کرودھ اور لوبھ نرک کے دروازے کہے گئے ہیں۔ ان تینوں سے پرے رہو۔ کرودھ یا غصہ تو حقیقتاً ایک عارضی پاگل پن کی صورت ہوتی ہے

۴۔ سادہ زندگی بسر کرو۔ اپنی ضروریات اور خواہشات کو زیادہ سے زیادہ کم کرو۔ عیاشی، دکھاوے، زیادہ گوئی اور فضول بحث سے دور رہو۔

۵۔ خوب محنت کرو۔ اپنے فرائض کی ادائگی پوری لگن اور لاغرضی سے کرو

۶۔ جو کچھ ایمانداری سے کماؤ۔ اسی پہ قانع رہو۔ اور جو کچھ تمہارے پاس ہے اس کا دوسروں کو اپنے ساتھ شامل کر کے پورا لطف لو۔

۷۔ اپنے مزاج میں مٹھاس پیدا کرو۔ ہر وقت اور ہر جگہ تمام پرانیوں

سے پریم کرو۔ اور انہیں سکھ پہنچاؤ۔

۸۔ ہر ایک سے محبت بھرا سلوک کرو۔ سب کی بھلائی سوچو۔ سب میں نیکی کی باتوں پر دھیان دو۔ سب کے امن و سکون کے لئے نیک خواہشات کا اظہار کرو۔

۹۔ دوسروں کی خوبیوں پر نگاہ رکھتے ہوئے باقی باتوں سے لے نیاز رہو۔ نقطہ چینی اور عیب جوئی سے پرہیز کرو۔ پھول چن لو۔ کانٹے چھوڑ دو۔ ۱۰۔ بردباری اور برداشت کی عادت بناؤ۔

۱۱۔ خوشی کے مندر کی تین چابیاں ہیں پاکیزگی۔ انکساری اور صبر۔ ان چابیوں کو ساتھ رکھو۔

۱۲۔ مشکلات۔ ناکامیوں اور مایوسیوں کا دلیری اور حوصلہ سے مقابلہ کرو۔ دنیا میں آپ کو ہی نہیں۔ سب کو ان سے دو چار ہونا پڑتا ہے۔ ۱۳۔ اگر قسمت یاوری کر کے خوشیاں لائے تو پھول نہ اٹھو اور نہ اتراؤ۔ اور اگر حالات ناسازگار اور مخالف ہوں تو گھبرا نہ اٹھو۔ اور نہ حوصلہ ہارو۔

۱۴۔ جیسے بھی حالات درپیش آئیں انہیں دلی مضبوطی کیساتھ قبول کرو۔ فتح ان کی ہوتی ہے جو ثابت قدم رہتے ہیں۔ چنتا یا گھبراہٹ کسی بھی تکلیف کا علاج نہیں ہیں۔

۱۵۔ کسی غیر پر بھروسہ نہ رکھو۔ ایک پربھو پر بھروسہ رکھو۔ اور آتم وشواسی بنو۔

۱۶۔ قناعت قدرتی خزانہ ہے اور فضول خرچی غریبی کی پیشیرو۔ خوش نصیب ہیں وہ جو سنتوش رکھتے ہیں۔

اے قناعت بر تو رحمت از تو گنجے یافتم
اے خیانت بر تو لعنت از تو رنجے یافتم

یعنی اے سنتوش! تجھے پربھو کا اشیرباد ملتا رہے کیونکہ تجھے دھارن کرکے میں دھنوان بنا ہوا ہوں۔ اور اے حرص و بد دیانتی! تجھ پر سو پھٹکار۔ کہ جب سے تیرا دامن پکڑا تو دکھ اور رنج اٹھایا۔

۱۷۔ اپنی ذات کے ساتھ دیانت داری سے کام لو۔ اور اسی طرح سے دوسروں کے ساتھ بھی۔ سچ بولو۔ یہ امر فراموش نہ کرو کہ ہر انسان حقیقتاً وہی کچھ ہے جو کچھ وہ خود اپنی ذات کے لئے جانتا ہے۔ نہ کہ وہ کچھ کہ جو دوسرے لوگ کہتے ہیں (کیونکہ دوسرے لوگوں کو دھوکہ اور غلط فہمی بھی لگ سکتے ہیں)

۱۸۔ اگر خود خوش رہنا چاہتے ہو تو دوسروں کو خوش کرو۔ خاص کر اپنے اعزا و احباب کو۔ دوسروں کو سُکھی دیکھ کر سُکھی بھی ہو اور خوش بھی۔ اپنی گھریلو زندگی کو شانت بنائے رکھو۔

۱۹۔ اپنے وقت کا پورا پورا فائدہ اٹھاؤ۔ کیونکہ زندگی کا دوسرا نام وقت ہی ہے اور وقت ہی ایک امولیہ دھن ہے۔ گزرا وقت واپس نہیں لایا جا سکتا۔ گذرے ہوئے کل کو مردہ سمجھ کر اسے بھول جاؤ۔ اور آنے والے کل کو شکیہ جان کر اس کا بھی دھیان نہ رکھو۔ آج بخوبی نبھا کر بسر کرو۔

۲۰۔ اپنے اندر اپنے ضمیر یعنی اس پرم پتا کی چیتکاری کی آواز کو سُنو۔ اور صدق دلی سے اسکی آگیا کا پالن کرو۔ پرمیشور کے پوتر نام کا چنتن کرتے رہو۔ اور اس کے گن گاؤ۔ کانشی رام چاولہ

آتم پرماتم وشواس

وشواس کی ضرورت

وشواس انسان کے لئے اتنا ہی ضروری ہے ۔ جتنا کہ جسم کے
خون ۔ آتم وشواس اور پرماتم وشواس دونوں ہی ہونے لازمی ہیں ۔
وشواس کے بغیر انسان چلتی پھرتی لاش ہوتا ہے ۔ زندگی میں کامیا
کا سہرا ان لوگوں کے سر پر ہی جھولا ہے کہ جو دونوں قسم کے وشواس
کے مالک تھے ۔

انسان کی خوشی اور سکھ کے دشمن ہیں ۔ خوف ۔ چنتا اور غم ۔ ان
سے بچنے کے لئے یا ان کے دور کرنے کے لئے آتم اور پرماتم وشواس
سے بڑھ کر اور کوئی سادھن نہیں ہے ۔ جہاں وشواس ہوگا ۔ وہاں
دکھدائی دشمن ٹھہر ہی نہیں سکتے ۔ پورا وشواس ہونے پر انسان کو
کبھی خوف نہیں رہتا ۔ وشواسی آدمی موت کو بھی للکار کر کہہ سکتا
ہے بتا موت کیا کام ہے مجھے تجھ سے ۔ مجھے تو ابھی زندگی بلا رہی ہے
۔ جس چیز نے انسان کی زندگی کو سپھل اور سکھی بنانا ہے ۔ وہ اسکی ا
کی طاقت ہے ۔ اندر کی طاقت کو ابھارنے اور برقرار رکھنے کے لئے وشو
ہی مدد کر سکتا ہے ۔

بعض آدمی کہہ دیتے ہیں کہ فلاں کام کو جی نہیں چاہتا ۔ یا اپنے م
میں شک رکھتے ہوئے کہتے ہیں کہ نہ جانے یہ کام ہو سکیگا یا نہیں یا کہ
ہیں کہ یہ کام تو بہت سخت ہے ۔ ایسی باتوں کے کہنے والے وشوا

رست ہوتے ہیں۔ وشواسی پُرش تو یہ نعرہ لگاتے ہیں ؎

مشکلوں میں ہوش کھو دینا نہیں مردانگی — مشکلوں سے گھِر کے گھبرانا یہ ہے دیوانگی
مشکلیں آسان ہو جائیں گی ہمت چاہیئے — آرزو، اُمید، استقلال، جرأت چاہیئے
مشکلوں سے ہار جانا زندگی کی ہار ہے — زندگی خود مشکلوں سے برسرِ پیکار ہے
مشکلیں ہوتی ہیں جرأت آزمانے کیلئے — زندگی میں اک نئی تحریک لانے کیلئے

اس لئے یہ کبھی نہ کہنا چاہیئے کہ میرا مُوڈ نہیں بنتا۔ ایسی بات بزدل لوگ کہا کرتے ہیں۔ موڈ بنانا چاہیئے اور سینہ سپر ہو کر اپنے ارادوں کی کامیابی کے لئے جٹ جانا چاہیئے۔ ایک دانا نے کہا ہے کہ کیا قدرت کی کوئی بھی شے مُوڈ بنانے کی انتظار میں رہتی ہے؟ اگر سورج ایک دن کہہ دے کہ میرا تو چمکنے کو جی نہیں چاہتا یا آگ کہہ دے کہ میں تو آج نہیں جلونگی یا زمین کہہ دے کہ میرا موڈ کھیتی پیدا کرنے کو نہیں بنتا تو آپ سوچیئے کہ دنیا کا کیا حال ہو؟ اس لئے من کو پورے وشواس سے بھر کر اپنی زندگی کے تمام فرائض بر وقت اور ٹھیک طرح سے ادا کرتے رہنے چاہئیں۔ وشواس نہ ہوگا تو ضرور نفرت لگے گا۔ اور اس کا نتیجہ دُکھ ہوگا۔ ایک شاعر نے کیا اچھا کہا ہے ؎

جینا ہے اگر تجھ کو نادان تو ناحق کیوں ڈرتا ہے
اس خوف و رجا کی دُنیا میں جو ڈرتا ہے سو مرتا ہے
اک روز تو بہادر مرتا ہے اور مر کر پا لیتا ہے نجات
بزدل روز مصیبت کے خوف سے مرتا مرتا ہے

اپنے من میں اتنا دڑھ وشواس رکھو کہ کوئی بھی شخص یا کوئی بھی واقعہ اس میں کمی پیدا نہ کر سکے۔ اگر وشواس کھو دوگے تو صحت بھی

چلی جائیگی۔ اور دل و دماغ میں بھی پریشانی پیدا ہو جائیگی۔ وشواس تو وہ انجن ہے۔ جو انسان کی زندگی کی گاڑی کو منزلِ مقصود تک پہنچا سکتا ہے۔ اگر آپ کو اپنی زندگی کامیاب، مسرت اور اونچے درجہ کی بنانے کی خواہش ہے تو وشواس کو اپنا رہبر بنایئے۔ جن لوگوں نے زندگی میں کارہائے نمایاں کئے ہیں یا ناموری حاصل کی ہے یا لیڈر رہے ہیں۔ ان سب نے وشواس سے ہی کام لیا تھا۔ جبتک انسان کا وشواس قائم رہے اسکی ہمت بلند رہتی ہے۔ اور وہ کڑا یا آزمائش کا وقت آنے پر بھی گرج کر کہتا ہے۔ ؎

مصائب خارجیّہ کے بلائے گھیر لیں مجھ کو
نکھر جاؤں گا مثلِ گل بکھر جاؤں گا بو ہو کر

اس لئے اپنی ذات پر ہر حالت میں اور ہر زمانہ میں بھروسہ رکھو۔ آتم وشواس ہی انسان کے اندر حرکت پیدا کر کے اُسے آگے بڑھنے کے لئے تیار کرتا ہے۔

پرماتم وشواس

پرماتم وشواس کسے کہتے ہیں؟ جو کچھ بھی حالات زندگی میں آئیں ان کو بخوشی قبول کرنا اور یہ یقین رکھنا کہ جو کچھ ہوتا ہے انسان کی بھلائی کے لئے ہوتا ہے اسی کا نام پرماتم وشواس ہے۔ جس شخص کو پرمیشور پر وشواس ہے۔ وہ ہر کیفیت میں اور زندگی کی ہر رکاوٹ میں کوئی اچھائی دیکھتا ہے۔ خواہ کیسی ہی مصیبت درپیش آئے۔ اس کا پربھو وشواس برابر بڑھتا رہتا ہے۔ وہ کہتا ہے ؎

مصیبت ہو کہ راحت ہو نہیں لازم گلہ کرنا۔ بشر کا فرض ہے سب حال میں شکر خدا کرنا

اس لئے انسان کو واجب ہے کہ ہر دکھ میں ہر رنج میں ایشور کا ہاتھ دیکھے۔ اس کی رضا میں ہر حال میں مطمئن رہے اور پرم پورش پرماتما سے یہی کرے کہ ہے دیوا! تیری رضا میں راضی ہوں اور یہی کہے کہ ؎

راضی ہوں میں اسی میں جس میں تیری رضا ہے
یاں یوں بھی واہ وا ہے اور وُوں بھی واہ وا ہے

پربھو کا پیارا ہی وہ شخص ہوتا ہے۔ اس کا بھگت بھی وہی کہلانے کا حقدار بنتا ہے کہ جو کبھی شکوہ شکایت نہیں کرتا بلکہ دکھ آئے یا سکھ اسی کو پربھو کی طرف سے جان کو بخوشی لبیک کہتا ہے۔

اگر آپ جاننا چاہیں کہ پرماتما انسان سے کیسے خوش ہوتا ہے۔ تو اس کا محض ایک ہی طریقہ ہے کہ رنج آئے یا غم اُسے پربھو کا عطیہ جانے بلکہ اس کو بھی سکھ مانے اور سکھ اور دکھ دونوں کو ہی پربھو کے ایلچی تصوّر کرے۔

تیاگ، انسان کی بہبودی کے لئے ایک اعلےٰ درجہ کا سادھن بنایا گیا ہے۔ لیکن حقیقی تیاگ کیا ہے۔ دنیا کے دھندوں سے دُور بھاگنا تیاگ نہیں ہے۔ سچا تیاگ یہی ہے کہ آزمائش اور مصائب کے درپیش آنے پر بھی رنج و غم کو نزدیک نہ آنے دے۔ بلکہ صبر و شکر کے ساتھ اس وقت کو پورے سکون دل سے گذارے۔ تیاگ دل کی چیز ہے۔ چیزوں کا تیاگ اُن سے علیحدہ ہو کر نہیں بلکہ اپنے دل سے کرنا ہے یعنی ان کے ساتھ راگ یا موہ نہیں رکھنا ہے۔ بھگوت گیتا کے اندر فرمایا ہے کہ جو انسان جسم سے تو بھوگوں کا تیاگ کرتا ہے لیکن دل میں ان کی یاد اور ہوس اسی طرح بنی رہتی ہے تو وہ تو دُنیا کو ایک دھوکہ دینے والی بات ہے نہ صرف

دنیا کو بلکہ اپنے آپ کو بھی دھوکہ دیتا ہے۔ اسی لئے داناؤں نے کہا ہے کہ تم اپنے آپ کو وہ شخصیت نہ سمجھو جو دوسرے آپ کے متعلق خیال کرتے ہیں بلکہ حقیقت میں تمہاری شخصیت وہ ہے جو تم خود اپنی نسبت جانتے ہو۔

تیاگ باہر کی چیز نہیں ہے۔ تیاگ اندر کی چیز ہے۔ اور اندر کا تیاگ تبھی ہو سکتا ہے کہ جب انسان کو پرماتم وشواس ہو۔ کیونکہ پرماتم وشواسی آدمی کو یہ یقین ہوتا ہے کہ سرو ویاپک ہر جائی پرمیشور میرے اندر بھی موجود ہے۔ وہ میرے اندر کے خیالات کو بھی جانتا ہے اس لئے میں جھوٹا تیاگ کر کے لوگوں کو تو دھوکہ دے سکتا ہوں خود بھی دھوکہ میں رہ سکتا ہوں۔ لیکن اس سرو انتریامی پربھو کو تو دھوکہ نہیں دے سکتا۔

جو آدمی دل میں مکر و فریب رکھتا ہے اور باہر سے اپنے آپ کو پرمیشور وشواسی بتاتا ہے وہ بھی پرمیشور کو دھوکہ دینے کی کوشش کرتا ہے۔ دنیا میں ہم اور سب کو تو دھوکہ دے سکتے ہیں۔ مگر پربھو کو دھوکہ نہیں دیا جا سکتا۔ اسی لئے کہا ہے ؎

دل کو رہا ہے پاک رکھ کام دکھاوے کا نہ کر
دل میں اگر خدا نہیں تو منہ سے خدا خدا نہ کر

شری کبیر جی نے بھی فرمایا ہے ؎

سادھو بھیا تو کیا بھیا مالا پہری چار۔ باہر بھیکھ بنایا بھیتر بھری انگار

دکھاوے کا تیاگ دکھاوے کی بھگتی نہ صرف بے معنی ہے۔ اور بے فائدہ ہے۔ بلکہ وہ نقصان کرتی ہے۔ انسان کی بہتری کی بجائے

اسے اور نیچے گراتی ہے۔ اسی لئے ایک فارسی کے شاعر نے کہا ہے۔

کلید در دوزخ است آں نماز ؎ کہ در چشم مردم گذاری دراز

یعنی اے انسان! جو پوجا یا نماز یا عبادت تو کافی دیر تک محض لوگوں کو دکھانے اور ان کو دھوکہ دینے کے لئے کرتا ہے۔ وہ تو تیرے لئے ایک طرح نرک کے دروازہ کی چابی ہے۔

جو آدمی باہر سے تو کہتا ہے کہ میں پربھو وشواسی ہوں لیکن من کے اندر اسکا لالچ اور دوسری برائیاں بھری ہوتی ہیں۔ اس کا پربھو وشواس تو دکھاوا ہے اور فریب ہے۔ اسی لئے ایک شاعر نے کہا ہے ؎

خدا خدا جو کرے اور خودی کا دم بھی بھرے
بڑا فریبی ہے جھوٹا ہے وہ خدائی کا

سچا پربھو وشواس یہ ہے کہ انسان اس کو حاضر ناظر جانے کہ ہر قسم کے برے فعل اور برے خیال سے بچے اور اپنا فرض ادا کرتا ہوا اپنے اعمال و افعال کے پھل کے نتیجہ کو پربھو پر چھوڑے۔ یہ یقین کرے کہ پربھو بہتر جانتا ہے۔ کہ میرے لئے کیا اچھا ہے۔ پربھو کے بھروسے پر ہر کام کو کرے۔ یہ کبھی نہ سوچے کہ یہ کام ہوگا یا نہیں یا یہ ٹھیک ہوگا یا غلط اپنی ضمیر کی آواز کے مطابق ہر کام کو لگن اور ایمانداری سے کرے اور من میں کسی قسم کا شک و شبہ نہ لائے۔ اسی لئے کہا ہے ؎

فکر مت کر کہ یہ کام کیونکر ہوگا ؎ حق جو چاہے گا برابر ہوگا
اے جوہر تو کام اسی کے حوالے ؎ پھر دیکھ کہ بہتر سے بھی بہتر ہوگا

پربھو وشواس کے تو یہ معنی ہیں کہ انسان ہر کام پربھو کا سمجھ کر کرے

کرانا پینا ۔ جانا آنا ۔ اُٹھنا بیٹھنا ۔ دینا لینا ہر کام اُسی کا سمجھ کر کرے ۔ پھر اول تو اس کے کرنے میں غلطی نہیں ہوتی ۔ لیکن اگر وہ راس نہ بھی آئے تو افسوس نہیں ہوتا ۔ کیونکہ جس پربھو کا سمجھ کر وہ کام کیا تھا ۔ اُسے وہ ٹھیک نہیں لگا ۔ اس لئے ہماری بہتری اسی میں تھی کہ وہ کام اُسی طرح پورا نہ ہوتا کہ جس طرح ہم چاہتے تھے بلکہ اس کا انجام اسی طرح ہوا جس طرح پربھو کی اِچھا تھی ۔ اس لئے اس کام کے دیو اِچھا کے مطابق ہی ہونے یا نہ ہونے میں ہماری بھلائی تھی ۔ ایسے وشواس سے جو شخص اپنا ہر کام کرتا ہے اسے دکھی ہونے کا کوئی موقعہ ہی نہیں آتا ۔

جو آدمی اپنا ہر کام اس وشواس کے ساتھ کریگا کہ میرا پرمیشور میرے ساتھ ہے وہ سدا میری سہایتا کرتا ہے ۔ وہ ہمیشہ میرا محافظ و مددگار ہے ۔ اس کے سب کام راس آتے ہیں بشرطیکہ ان میں کوئی برائی نہ ہو ۔ کسی دوسرے کا نقصان مقصود نہ ہو بلکہ خلقِ خدا کی بھلائی اور نیکی ہی اس میں مضمر ہو ۔

انسان کو ہر اچھا اور نیک کام اس وشواس سے کرنا چاہیئے کہ دیالو پتا کی کرپا اور سہایتا سے وہ ضرور ٹھیک طرح سے سرانجام پا جائیگا ۔ اسے بھگوان میں اسی طرح کا پکا اور صدقدلی اور صافدلی کا وشواس ہونا چاہیئے کہ جسطرح کا ایک چھوٹے بچے کو اپنی ماں کا ہوتا ہے ۔ ایک چھوٹا بچہ جس طرح اپنی ماں کی مدد اور عنایت کے متعلق کبھی شک نہیں کرتا ۔ اسی طرح کا وشواس ایک سچے پربھو وشواسی کو پرماتما میں ہونا چاہیئے ۔ سچا پربھو وشواس تو ہے ہی اسی کا نام کہ اس کو سدا انگ سنگ جاننا اور اسکی رضا میں راضی رہنا ۔ اور اسکی رضا کو بالاتر

جان کر ہر کام کرتے جانا۔ ایسے وشواس سے ہی انسان پربھو کی سہایتا ہر وقت پا سکتا ہے۔ جس خوش نصیب انسان کو سچا پربھو وشواس حاصل ہے وہ نہ تو اپنے من میں کوئی بُرا خیال اُبھرنے دیتا ہے نہ اپنی زبان سے کوئی ناواجب یا غلط لفظ کہتا ہے۔ اور نہ ہی اپنی کسی بھی اندری سے کوئی بُرا یا غلط کام کرتا ہے۔ کیونکہ وہ یقین رکھتا ہے کہ پربھو پرمیشور کو اس کے ہر خیال، ہر کام اور ہر فعل کی آگاہی ہے اس لئے وہ اپنے مالک کی ناراضگی کسی طرح سے بھی نہیں ہونے دیتا بلکہ ہر بات اس طرح کرتا ہے جس طرح اس کے سوامی کی رضامندی اور خوشی ہو۔ وہ کوئی بھی قدم پرمیشور کی اچھا اور اسکی آگیا کے خلاف نہیں اٹھاتا۔ ہمیں دُنیا کے انسانوں پر بھروسہ چھوڑ کر پرمیشور پر بھروسہ مضبوط بنانا چاہیئے۔ پربھو پر بھروسہ ہونے سے وہ سدا ہی سہائی رہتے ہیں۔ اس لئے دُنیا کے لوگوں پر بھروسہ رکھنے یا امداد کی آس رکھنے کی ضرورت ہی محسوس نہیں ہوتی۔ دُنیاوی انسانوں پر بھروسہ رکھنے سے تو نراشا بھی ہو سکتی ہے۔ کیونکہ اول تو یہ ممکن ہو سکتا ہے کہ وہ سہایتا کریں ہی نہ۔ یا کریں تو وہ غلط طریقہ کی ہو یا وقت پر نہ کریں۔ لیکن پربھو پر وشواس رکھنے سے اس قسم کی کوئی بات نہیں ہو سکتی۔ پربھو پہ بھروسہ نہ تو نراشا لا سکتا ہے اور نہ ہی الٹا نتیجہ۔ اس لئے ہمیں سدا ہی پربھو پہ وشواس رکھنا چاہیئے۔ اور پھر مزے کی بات یہ ہے کہ اگر پربھو اپنی کرپا سے سہائی ہوں تو دُنیا کے لوگ بھی ازخود مدد کرنے لگتے ہیں کیونکہ پربھو کی جیوتی تو ہر ایک انسان میں ہے۔ سو جب وہ جہان جیوتی مددگار

ہو تو اس جیوتی کی شعائیں کیسے پرے رہ سکتی ہیں۔ ان کو تو نہ چاہتے ہوئے بھی آنا پڑے گا۔ کیونکہ وہ اپنے ماخذ سے دُور رہ ہی نہیں سکتیں۔ اسی لئے کہا ہے۔ "سب رب مہربان تاں سب مہربان"

ایک اور نکتہ فراموش نہ کرنا چاہیئے۔ انسان کے لئے آتم وشواس اور پرماتم وشواس دونوں ضروری ہیں لیکن پرماتم وشواس زیادہ ضروری ہے۔ کیونکہ آتم وشواس پرماتم وشواس سے ہی مضبوطی پاتا ہے اور اس کے بغیر اس میں کمزوری آ جاتی ہے۔ اس لئے انسان جتنا زیادہ پرماتم وشواس بڑھائے گا۔ اتنا ہی زیادہ آتم وشواس بھی زور پکڑے گا۔ اور سارا دل میں اتنی ہی زیادہ پختگی آئیگی۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ ایک طرف تو کہا جاتا ہے کہ بھگوان پر وشواس رکھ کر کل کی فکر نہیں کرنی چاہیئے۔ اور دوسری طرف کہا جاتا ہے کہ انسان کو وچار پورک اپنا آئندہ کا پروگرام بنانا چاہیئے۔ ان کا اعتراض ہے کہ یہ دونوں باتیں تو آپس کا میل نہیں کھاتیں۔ ظاہرہ طور سے تو یہ اعتراض درست معلوم ہوتا ہے لیکن ذرا غور سے یہ بے معنی ہو جاتا ہے۔ اس اعتراض کے کرنے والے فکر اور وچار کا فرق بھول جاتے ہیں۔ وچار تو ضروری چیز ہے۔ کیونکہ بھگوان نے ہمیں وچار کی شکتی دی ہے لیکن فکر فضول اور غیر ضروری شے ہے کیونکہ وہ پرماتم وشواس کے منافی ہے۔ انسان کا فرض ہے کہ وچار بھی کرے اپنا پروگرام بھی بنائے۔ اس پر عمل بھی کرے لیکن یہ سب کچھ کر کے فکر نہ کرے کہ کیا ہوگا اور کیسا ہوگا۔ بھگوت گیتا کا اپدیش بھی یہی ہے کہ اپنے فرائض ادا کرو۔ سب کام کرو لیکن اس کے پھل

کے متعلق کوئی چنتا نہ کرو۔ انگریزی میں بھی ایک ضرب المثل ہے:-

DO YOUR BEST and LEAVE THE REST

یعنی اپنی پوری کوشش کرو۔ پورا زور لگا دو۔ اچھے سے اچھا کرنے کا یتن کرو۔ اور اس کے بعد نتیجہ کو بھگوان پہ چھوڑ دو۔

پربھو وشواسی کے لکشن:-

کئی لوگ کہتے ہیں کہ ہم تو بھگوان پہ بھروسہ رکھ کر کام کرتے ہیں۔ اس کا نام چنتن بھی کرتے ہیں۔ لیکن پھر بھی سپھلتا نہیں ملتی۔ ایسا کہنے والے سخت بھُول میں پڑے ہوئے ہیں کیونکہ وہ پرماتم وشواس کا مطلب ہی نہیں سمجھتے جو آدمی یہ کہے کہ میں پربھو پہ بھروسہ رکھ کر بھی سپھلتا حاصل نہیں کرتا۔ اس کو تو پرماتم وشواس ہے ہی نہیں۔ پرماتم وشواسی تو وہ ہوتا ہے کہ جو:-

۱۔ پہلے تو نتیجہ کی اُمید ہی نہ باندھے۔ پرماتما کی اچھا پر چھوڑے۔

۲۔ کامیابی ہو یا نہ ہو۔ اس کے پرماتم وشواس میں فرق نہ آئے۔

۳۔ ناکامیابی کی حالت میں یہ یقین جانے کہ جس چیز کو وہ ناکامیابی تصور کرتا ہے وہی اس کے لئے بھلائی کی بات ہے۔

۴۔ نراش ہو کر نہ بیٹھ جائے۔ اپنا کام پھر بھی کرتا چلا جائے۔

۵۔ ارادے بلند رہیں۔ خیالات میں مضبوطی ہو۔ کوششوں میں ڈھیل نہ ہو۔ اور پھر یہی کہا جائے کہ جو ہوگا ٹھیک ہوگا۔

ایسی عادتیں رکھنے والا انسان ہی حقیقی پرماتم وشواسی ہوتا ہے پرماتم وشواسی تو شکوہ شکایت کرنا ہی نہیں۔ اسی لئے کہا ہے ۔

منزل پہ جنہیں جانا ہے وہ شکوہ نہیں کرتے
شکوہ جو کیا کرتے ہیں وہ پہنچا نہیں کرتے

پرماتم وشواسی کی اصطلاحات آہوتی ہیں کہ وہ :-

۱- بھگوان سے کوئی خاص چیز نہیں مانگتا۔

۲- وہ کہتا ہے کہ پربھو جو چاہے وہ جیسا چاہے رکھے۔

۳- وہ اگر مانگتا ہے تو پربھو کی کرپا اور اسکی مہر کا ابھلاشی ہوتا ہے یا وہ مانگتا ہے پربھو کا بھروسہ۔ اور اسکی نشکام بھگتی یا اس کی طلب ہوتی ہے من کی پوترتا۔ پرسنتا اور شانتی کے لئے۔

اگر انسان پربھو کی کرپا کا پاتر بن جائے تو کیا پھر اسے کسی چیز کی کمی رہ سکتی ہے! اس لئے اگر سچے پربھو وشواسی بننا چاہتے ہو اور اس وشواس کو قائم رکھنا چاہتے ہو تو اس سے دنیا کی پدارتھ یا کوئی اور چیز نہ مانگ کر صرف ان باتوں کی آرزو کرو۔ جن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے۔ اسی کا نام پربھو وشواس ہے۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ کئی شاستروں اور مہاتماؤں نے تو یہ کہا ہے کہ ہر شے بھگوان سے مانگو جیسا کہ حضرت عیسےٰ نے کہا تھا کہ اگر تمہیں اپنی جوتی کے تسمے کی ضرورت ہو تو وہ بھی بھگوان سے مانگو۔ اس کا یہ مطلب ہے کہ کبھی انسان کے سامنے ہاتھ نہ پھیلاؤ۔ کیونکہ اس سے پرماتم وشواس میں کمزوری واقع ہوتی ہے۔ اور چیز نہ ملنے پر مایوسی اور ناراضگی بھی ہوتی ہے۔

پربھو وشواسی کے کچھ لکشن اوپر بیان ہوئے ہیں اب کچھ اور بھی کہے جاتے ہیں۔ جو لوگ ایشور وشواسی بننے کی بھاونا رکھتے ہیں. انہیں یہ گن دھارن کرنے ہونگے۔ اور جو اپنے آپ کو وشواسی سمجھتے ہیں انہیں دیکھنا ہوگا کہ کہاں تک انہوں نے وہ گن اپنا لئے ہیں۔

تاکہ جو کمی ہو اُسے پُورا کر کے وہ سچے وشواسی بن سکیں۔ اب وہ گُن سنو۔ ایشور وشواسی آدمی نہ کبھی مایوس ہوتے ہیں اور نہ پریشان۔ چنتا۔ فکر اُن کے نزدیک نہیں پھٹک سکتے۔ وہ کبھی پاپ کرم کے مرتکب نہیں ہوتے اُن کو اپنے من اور اندریوں پر پورا ضبط حاصل ہوتا ہے وہ خلوت میں یا جلوت میں کسی عورت پر بدنگاہ نہیں ڈالتے۔ نہ ہی کسی کے دھن دولت پر حرص کی نگاہ رکھتے ہیں۔ خواہ ان کو وہ کسی اُجاڑ جگہ میں پڑا ابھی مل جائے ان کے وشواس میں اتنی مضبوطی ہوتی ہے کہ خواہ ایک لشکر بھی ان پر حملہ آور ہو۔ اُن کا پَیر لغزش نہیں کھاتا۔ کیونکہ اُنہیں اپنے محافظ اور مددگار پربھو پر پورا وشواس ہوتا ہے۔ وہ مکمل طور پر اپنے آپ کو پربھو کے ہر جائی بازوؤں میں ڈال کر اس کی دیا اور اس کے پریم میں وشواس رکھتے ہیں۔

ایشور واسی پُرش بھگوان کو اپنا ساتھی بنا کر سنسار میں رہنا ہی پسند کرتے ہیں۔ کیونکہ اُنہیں پربھو کی سنگت کے بغیر سوَرگ میں جانا بھی نہیں بھاتا۔ ان کا عقیدہ ہوتا ہے کہ جہاں پربھو ہے وہیں سوَرگ ہے اور جہاں وہ نہیں ہے وہیں نرک ہے اور موت ہے۔ وہ جانتے ہیں۔ کہ جس کی پربھو سہایتا نہ کرے اور جسے وہ مضبوطی۔ تسلی اور شرن نہ دے اس کو نہ تو دوستوں سے مدد مل سکتی ہے نہ ہی کوئی زبردست قسم کے ہتھیار کام دے سکتے ہیں نہ ہی کسی کا صلاح مشورہ مفید ہو سکتا ہے نہ ہی دھن فائدہ پہنچاتا ہے اور نہ ہی کسی جگہ چھپ جانے سے بچاؤ ہو سکتا ہے۔

پربھو کا سچا وشواسی تو یہ یقین رکھتا ہے کہ بھگوان ہر ایک کو

ہر ایک چیز اس کی ضرورت اور اس کے حالات کے مطابق دیتا ہے۔ جو کُرتہ ایک
جسم پر ٹھیک آسکتا ہے وہ دوسروں کے جسم پر ٹھیک نہیں بیٹھ سکتا
پربھو نے مجھے وہی کُرتہ دیا ہے جو میرے حالات کی پیمائش کا ہے۔ اور
پیمائش ہر شخص کی جُدا جُدا ہوتی ہے۔ پربھو ہر ایک کو اسکی پیمائش کی
چیز دیتا ہے۔ اور پھر اس بات کا بھی اُسی کو علم ہے۔ کہ کس کے لئے کو
سی چیز ٹھیک ہے۔ اور وہ اس کے مطابق ہی اسے دیتا ہے۔ پربھو
وشواسی تو اس عقیدہ کے ساتھ رہتا اور جیتا ہے۔ اس لئے اُس کے
من میں بے حد شانتی رہتی ہے۔

سچا وشواسی تو نہ تو دُنیا کی کوئی چیز مانگتا ہے نہ اس کی کوئی
خواہش کرتا ہے اور نہ ہی کسی چیز کو اپنی سمجھتا ہے۔ اسے یقین ہوتا
ہے کہ میرے لئے جو بھی ٹھیک چیزیں درکار ہونگی بھگوان اس کا انتظام
خود ہی کر دیگا۔ وہ تو چپ چاپ اس کا گُن گاتا ہوا اس کا شکر
مناتا ہوا اپنے فرائض کی ادائیگی اُسی کا کام سمجھ کر پوری تندہی
پوری صدق دلی اور پوری لگن سے کرتا چلا جاتا ہے۔ وہ ہر حالت میں
ہی خوش رہتا ہے۔ اور جو کچھ بھی حالات ہوں وہ ہر وقت اس کا شکر
مناتا ہے۔ اس کے من میں تو ایک ہی حقیقت جمی ہوئی ہوتی ہے۔ کہ

"جو کچھ ہو چکا ہے وہ بھی سب ٹھیک تھا۔ جو ہو رہا
ہے وہ بھی سب ٹھیک ہے اور جو کچھ آئیندہ ہوگا وہ
بھی سب ٹھیک ہوگا۔ کیونکہ سب کچھ اس مالک
کل کی آگیا سے ہو رہا ہے۔"

جب آدمی کا بھگوان میں پورا وشواس ہوتا ہے۔ وہ نہ تو حالات

کے متعلق شکوہ شکایت کرتا ہے نہ ہی کسی واقعہ کے متعلق گلہ گذاری کرتا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ پرمیشور تو پریم سروپ ہے بلکہ وہ ہے ہی پریم کا پنج پریم بنبات خود۔ اس لئے وہ اپنے بندوں کے لئے کبھی دُکھ درد نہیں بھیج سکتا جس کو ہم دُکھ درد خیال کرتے ہیں۔ دراصل وہ بھی ہماری بہتری کے لئے ہی وہ ہمارا بھلا چاہنے اور کرنے والا پریم سروپ پرماتما بھیجتا ہے۔ وہ دُکھ درد کہلانے والی حالت ہماری بھلائی اور ہمارے سدھار کے لئے آتی ہے۔ اس حالت سے ہم کو نئے نئے اسباق ملتے ہیں جن سے ہم اپنا جیون زیادہ اُونچا اُبھار سکتے ہیں۔ پھر جب اس دُکھ درد کے آنے سے ہمارے سدھار ہو جائے تو تب وہ از خود رفع ہو جاتے ہیں۔

پربھو وشواس کا نیک پھل

جس خوش نصیب کے من میں پربھو وشواس پختہ ہو جائے اسے ہر وقت مسرت شانتی اور آنند رہتے ہیں۔ سچے پربھو وشواسی کے لئے تو سُکھ اور شانتی کا بیمہ ہو جاتا ہے۔ رنج و غم اور چنتا فکر، شک و شبہات یا خوف و ہراس اس کا دامن بھی نہیں چھو سکتے۔ جب بھگوان اس کے سہائی ہوں۔ تو اس کا کوئی مخالف نہیں بن سکتا۔ نہ کوئی بدترین دشمن اسے نقصان پہنچا سکتا ہے۔ کیونکہ پرمیشور ہر لمحے اس کا محافظ و مددگار ہوتا ہے۔ اسی لئے کہا ہے ؎

ہمیشہ یاد اس محبوب کی دل میں رکھو قائم
روشن اس سے دل ہوگا خوشی اسمیں رہے قائم

ایک پتھر اتنا اُونچا جا سکتا ہے جتنے زور کے ساتھ اُسے اُوپر پھینکا گیا

گیلہ ہے ایک درخت اتنا ہی اونچا اُبھرتا ہے جتنا سہارا اسکی جڑ
کو ملتا ہے۔ ایشور وشواسی کا جیون تو اونچا اُٹھتا ہی چلا جاتا
ہے کیونکہ اس کو تو بھگوان کا بے انت سہارا اور بل حاصل ہوتا ہی
رہتا ہے۔ اس میں کمی ہوتی ہی نہیں۔

پربھو وشواسی آدمی کو چونکہ سکھ اور شانتی دونوں ملے ہوتے ہیں اس
لئے وہ اس لوک کا بھی لطف لیتا ہے اور اس کا پرلوک بھی آنند بھرا بن
جاتا ہے۔ یہ کتنے لابھ کی بات ہے۔

پربھو وشواسی کے لئے تو ہرایک پتھر ہیرا بن جاتا ہے۔ ہرایک کانٹا گل
بن جاتا ہے اور ہرایک ویرانہ خوشبودار مہکتے پھولوں اور لہکتے سبزہ
زار سے بھرا ہُوا باغیچہ بن جاتا ہے۔ آپ پوچھ سکتے ہیں کہ یہ کس
طرح ہوتا ہے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ اسکی نظر میں کوئی بُری چیز رہتی
ہی نہیں۔ اسے سب جگہ اچھا ہی اچھا دکھائی دیتا ہے۔

پرمیشور کی دیا

اگر پرمیشور کی دیا سے اسکی طرف سے پریرنا نہ ہو تو کسی کی نصیحت
یا اُپدیش کوئی نیک اثر نہیں دکھاتے ہیں۔ ہم اُپدیش سُن سکتے ہیں۔
مگر ان پر عمل پربھو کی دیا سے ہی ہو سکتا ہے۔ ہم دوسروں سے رستہ
بوجھ سکتے ہیں۔ لیکن اس راستہ پر چلنے کی طاقت بھگوان سے ہی
مل سکتی ہے۔ دوسرے لوگ تو سہارا باہر کا دھیان کر سکتے ہیں۔ لیکن
ہمارے اندر کی جیوتی پربھو کی دیا سے ہی روشن ہو سکتی ہے۔

انسان کو سب کچھ از خود میسر ہو جاتا ہے اگر اس پر پربھو کی

دیا ہو۔ پربھو کی اس دیا اور کرپا اور اس کے فضل و کرم کو حاصل کرنے کیلئے ہمیں اپنی خودی کو دُور کرنا چاہیئے ۔ اپنی "میں" کو ختم کرنا چاہیئے۔ جب تک ہمارے اندر یہ طبیعت یا سو کسی قسم اہنکار بھرا ہُوا ہے تب تک بھگوان کی جیوتی کی روشنی ہمیں اپنے اندر دکھائی نہیں دے سکتی اور نہ ہی اس کی دیا کے پاتر ہم بن سکتے ہیں۔ اس لئے ہمیں خودی سے پاک ہوکر نمرتا اور انکساری اور حلیمی ، بردباری اور صبر سنتوش دھارن کرنے چاہیئں ۔ پرمیشور کی دیا کے حقدار ہم تبھی بن سکتے ہیں کہ جب ہمیں اپنے باہر اور اندر سب کچھ سب جگہ اچھا ہی اچھا نظر آوے ۔

پربھو بھگتی سے بھی پربھو کی دیا مل سکتی ہے ۔ یہ بھگتی پُورے وشواس سے اور پوری باقاعدگی سے کرنا چاہیئے ۔ اسکی حقیقی خوشی اور اس کا اصلی سُکھ تبھی محسوس ہو سکتا ہے کہ جب شُدھ بھاؤنا اور عقیدت کے ساتھ کیا جائے ۔

اگر من پربھو میں لگائیگا تو   مرادیں سبھی اپنی پائیگا تو

جس صاحب نصیب کا پربھو وشواس پکا ہو جائے تو وہ اس قسم کے نعرے لگاتا ہے ۔

ایشور وشواسی کے نعرے

راضی ہیں ہم اسی میں جس میں تیری رضا ہے
یاں یوں بھی واہ واہ ہے اور ووں بھی واہ واہ ہے

ہر حکم میں ہر دن راضی ہر حال میں ہوں خوش
کچھ ہے اگر تو یہ ہے دنیا میں شادمانی

خوشی ہو یا ہو غم دنیا میں کلفت ہو کہ الفت ہو
بدل لاتی ہوں قسم اللہ جو تیری مشیت ہو

آپ کی جس میں مرضی ہو وہ مصیبت بہتر
آپ کی جس میں خوشی ہو وہ ملال اچھا ہے

ہر حکم میں ہوں راضی ہر حال میں ہوں خوش
کچھ ہے اگر تو یہ ہے دنیا میں شادمانی

صبر اور شکر کرو اور خوش رہو جس حال میں ہو
اس کو ہی ہر درد کی دنیا میں دوا کہتے ہیں

سدا راحت اسی کو ہے وہی مقصود بندہ ہے
جو ہر حالت میں آپ اپنے خدا کا شکر کرتا ہے

رضا میں اسکی نہیں جو راضی وہ عمر بھر مضطرب رہیگا
کبھی نہ اسکو سکوں ملیگا بنوں میں بیشک لگائے ڈیرے

راضی رضا میں رہتے ہیں — اور موج خوشی میں بہتے ہیں
رنج خوشی سے ہنستے ہیں — اور ہر دم واہ واہ کہتے ہیں

جو مرد ہیں لڑے وہ ہر حال میں خوش ہیں
ہر کام میں ہر دام میں ہر حال میں خوش ہیں

جو مال دیا رب نے تو مال میں خوشی ہیں
بے زر جو کیا اس نے تو اس حال میں خوش ہیں

کھانے کو ملا کم تو کم میں رہے خوش
جس طرح بھی رکھا اسی عالم میں رہے خوش

گر رنج دیا اس نے تو غم میں رہے خوش
ماتم جو دیا اس نے تو ماتم میں رہے خوش

چہرے پہ ملالت نہ جگر میں ہے کچھ غم
ماتھے پہ شکن ہیں نہ ابرو میں نہیں خم
شکوہ نہ زبان پر نہ تبسم ہوئی کم
غم میں بھی وہی عیش اور الم میں بھی وہی دم
جینے کا نہ اندوہ نہ مرنے کا ذرا غم
یکساں ہے انہیں زندگی اور موت کا عالم
دکھ درد میں آفات میں جنجال میں خوش ہیں
پورے ہیں وہی مرد جو ہر حال میں خوش ہیں

آتم شانتی

آتم شانتی کی ضرورت

جو من شانت ہے شانت ہے کل زمانہ
دکھے شانت دنیا کا کل کارخانہ
جو نہیں شانتی اپنے ہی من کے اندر
تو دنیا ہے طوفان زدہ سامنے

پرمیشور کی دیا اور کرپا یعنی اس کے فضل و کرم سے انسان کے لئے جو رحمت و برکت کی چیز ہے وہ ہے آتم شانتی۔ اسلئے اس کے حصول کو اپنا سب سے بڑا مقصد حیات سمجھنا چاہیئے

اور اس کے حاصل کرنے میں کوئی دقیقہ فروگذاشت نہ کرنا چاہیئے۔ جیسا کہ اوپر کے اشعار میں بتایا گیا ہے۔ اگر انسان کے اپنے اندر شانتی ہو تو باہر بھی اسے ہر جگہ اور ہر شے شانت نظر آتی ہے لیکن اگر اپنا من اشانت ہو تو ساری کائنات ہی سیاہ اور پریشان دکھائی دیتی ہے

آتم شانتی ہی وہ زرہ بکتر ہے کہ جو دنیا کی بھیڑوں کے حملوں سے بچاؤ کرتا ہے۔ یہی وہ سنجیونی ہے کہ جو ناموافق اور ہراساں کرنے والے حالات میں بھی اجیر گھبراہٹ اور سراسیمگی کے ہمیں محفوظ رکھتی ہے۔

جو آدمی اشانت رہتا ہے وُہ ہمیشہ حیران و پریشان رہتا ہے اسکی عقل ٹھیک کام نہیں کرتی وہ غلط قدم اُٹھا کر دکھ پاتا ہے۔ اس کا مزاج چڑ چڑا ہو جاتا ہے۔ وہ گھر اور باہر جھگڑے کھڑا کرتا ہے۔ اس کا چہرہ اداس رہتا ہے۔ اس کی صحت خراب ہو جاتی ہے۔ اس کا جیون دُکھی بن جاتا ہے۔ نہ وہ خوشی سے رہ سکتا ہے نہ سو سکتا ہے۔ اس کے اندر جوار بھاٹا اُچھلتا رہتا ہے۔ اسے کھانا پینا بھی اچھا نہیں لگتا۔ اور جو کچھ کھاتا ہے وہ ہضم نہیں ہوتا۔ تندرستی بگڑ جاتی ہے۔ اسی وجہ سے باہر کے اور اندر کے روگوں سے پیڑت ہو کر بیتی از وقت اجل کا لقمہ بن جاتا ہے۔

اشانتی کیوں ہوتی ہے؟

آپ کہیں گے کہ بلاشبہ شانتی ایک بے بہا وصف ہے اور سُکھی جیون کے لئے اسکی اشد ضرورت ہے۔ اسی حقیقت کو اچھی

طرح سمجھتا ہوں پر کیا کروں۔ دُنیا کے بکھیڑے، جھنجھٹ، اُلجھنیں، گتھیاں رکاوٹیں اور اڑچنیں شانت نہیں رہنے دیتیں۔ آپ ٹھیک کہتے ہیں لیکن یہ تکلیفیں اور اڑچنیں دُنیا میں کسی کو نہیں ہوتیں۔ نہ راجہ ان سے بچتا ہے نہ رنک۔ نہ امیر نہ غریب۔ حتیٰ کہ جن کو بھگوان کا اوتار سمجھا جاتا ہے وہ بھی ان سے محفوظ نہیں رہ سکتے۔ تو پھر جب چھوٹے بڑے سب کو ان بکھیڑوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو ان کی وجہ سے اشانت رہنا نادانی ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ اڑچنیں اور اُلجھنیں آپ کو پریشان نہیں کرتیں۔ آپ کے من کی کمزوری آپ کو پریشان کرتی ہے۔ اس کمزوری کی وجہ سے آپ کا من ان سے دب جاتا ہے۔ ان کا مقابلہ نہیں کرتا۔ اگر من مضبوط ہو تو یہ تکالیف اور مصائب آپ کا کچھ نہیں بگاڑ سکتیں۔

اس لئے دوست یاد رکھیئے کہ دُنیا کی کوئی آفت یا کوئی شے آپکو اشانت نہیں بنا سکتی۔ جبتک آپ خود اس کے سامنے نہ جھکیں۔ اگر آپکی ضمیر صاف ہے۔ من میں پوترتا ہے اور خیالات میں نیکی ہے تو آپ کو کوئی بھی چیز گھبراہٹ میں نہیں ڈال سکتا۔ سچ تو یہ ہے کہ ہم خود اپنی اشانتی کے سامان پیدا کرتے ہیں۔ جس طرح سارے سمندروں کا پانی ایک جہاز کو نہیں ڈبا سکتا۔ جبتک کہ جہاز کے اندر پانی نہ جائے۔ اسی طرح سے اس انسان کو کوئی اشانت نہیں بنا سکتا۔ جو رنج و غم یا فکر وخوف کو اپنے اندر اڈا نہ جمانے دے۔

زندگی کی زیادہ اُلجھنیں کھڑی ہوتی ہیں انسان کی اس بد عادت سے کہ وہ گذری باتوں کو یاد کر کے ٹھنڈی سانسیں لیتا رہتا ہے یا آنیوالے زمانہ کی مفروضہ آفتوں سے کانپتا رہتا ہے۔ گذر گیا سو گذر گیا۔

بیت گئی سو بیت گئی۔ آنے والی کی نسبت کہہ نہیں سکتے کہ آئے یا نہ آئے اور آئے بھی تو کیا جانے۔ وہ ایسی خوفناک نہ ہو جیس کا خاکہ آدمی اپنے دل میں بنا لیتا ہے۔ اس لئے جو بیتے زمانہ کی اور مستقبل کی خیالی باتوں میں اُلجھا رہتا ہے۔ وہ از خود اپنے لئے اشانتی رنج اور دُکھ کو دعوت دیتا ہے۔ یہ سمجھ رکھو کہ بیتی بات بدلی نہیں جا سکتی اور آنے والی یقینی نہیں ہوتی۔ اس لئے گذرے ہوئے کل، آنے والے کل اور آج تینوں کا چول چول کا مربّہ نہ بناؤ۔ بس آج کا خیال رکھو۔

اشانتی پیدا کرنے کا ایک اور سبب یہ ہوتا ہے کہ انسان ایک بات کو دل سے تو ناپسند کرتا ہے۔ لیکن ظاہر میں اپنی پسندیدگی کا اظہار کرتا ہے۔ اس سے گڑبڑ پیدا ہوتی ہے یا تو دل سے کبھی اسی بات کو قبول کرو۔ اور اگر پسند نہیں تو ڈٹ کر انکار کرو۔ اور اگر ضرورت ہو تو اس کا مقابلہ کرو۔ لیکن دو دلے نہ بنو۔ ایسی صورت میں وہی حالت ہوتی ہے جو دو گھوڑوں پر بیک وقت سواری کی کوشش کرنے والے سوار کی ہو سکتی ہے۔

وہ انسان بھی ضرور اشانت رہیگا جو سمجھتا ہے کہ بس اس دنیا میں وقت گذارنا ہے۔ وہ اپنی زندگی کا کوئی مقصد نہیں بناتا۔ اس کے من میں کوئی امنگ نہیں ہوتی۔ وہ صرف کھا پی کر ہی رہنا ہی زندگی کا معیار سمجھتا ہے۔ اس کے لئے یہ زندگی ایک بے معنی سی چیز ہوتی ہے

اس شخص کو کبھی شانتی کبھی حاصل نہیں ہو سکتی۔ جو محض دنیاوی پدارتھوں کے حصول میں ہی لگا رہے۔ اور ان میں ہی سُکھ اور

شانتی کی پراپتی کی آشا رکھے۔ اور اپنی آتما کی طرف سے لاپرواہ رہے
وہ آدمی بھی شانتی سے محروم رہیگا۔ جو یہ کہتا رہے کہ یہ دنیا
تو کانٹوں بھرا جنگل ہے اور یہ زندگی دکھوں کا گھر اور یہ جسم گندگی
کا تھیلہ ہے۔ جس کے من میں کانٹوں دکھوں اور گندگی کے خیالات
ہی ابھرتے رہیں۔ اسے شانتی کیسے مل سکتی ہے؟

شریمد بھگوت گیتا میں لکھا ہے کہ اس پرش یا استری کو کبھی سکھ
یا شانتی نہیں مل سکتی جو کام کرودھ اور لوبھ کے بس میں ہوتے ہیں
یہ تینوں اوگن انسان کے سکھ کے بدترین دشمن ہیں۔ ان کو نرک
کا دروازہ کہا گیا ہے۔ کیا آپ کو ایک اور ایسے دشمن کا علم ہے جو
آپکی شانتی کی تباہی کرتا ہی ہے؟ وہ ہے نرشنا۔ خواہشات۔
خواہشات شیطان کی آنت کی مانند ہوتی ہیں۔ ایک پوری ہو جائے
تو دوسری اور ابھر آتی ہے۔ چونکہ یہ سلسلہ ختم ہی نہیں ہوتا اس
لئے اسکی وجہ سے انسان اشانت رہتا ہے۔

خوف بھی انسان کی شانتی کی تباہی کرتا ہے خاصکر موت کا خوف
کتنے تعجب کی بات ہے کہ موت ایک یقینی چیز ہے۔ اس سے کوئی نہیں
بچ سکتا۔ اس نے ضرور ایک دن آ پکڑنا ہے۔ لیکن انسان اس کے
بھی خوف کی وجہ سے اشانت رہتا ہے۔

ایک اور خطرناک دشمن سے بھی آپ کو آگاہ کردوں جو آپ کی
شانتی کے چیتھڑے بناتا ہے وہ ہے خودی۔ خودی کیا چیز ہوتی ہے
نفرت کرنا خودی ہے، حریص ہونا خودی ہے، حسد اور کینہ خودی
ہے، بدخیالی خودی ہے، اہنکار اور گھمنڈ خودی ہے، دکھاوا

شیخی مارنا خودی ہے - زبان کا چسکہ اور نفس پرستی خودی ہے - دروغ گوئی اور دھوکہ دہی خودی ہے - عیب جوئی - عیب گوئی اور نکتہ چینی خودی ہے - غصہ اور بدلہ لینے کی بھاونا خودی ہے بدخواہشات اور مذموم ارادے خودی ہیں - اس لئے وہ انسان ہی شانتی حاصل کرنے کے قابل ہوسکتا ہے کہ جو خودی کے ان الجھنوں سے اپنے آپ کو مبرّا رکھے -

اشانتی دُور کون کر سکتا ہے ؟

اس سوال کا جواب کہ انسان کی اشانتی دُور کون کر سکتا ہے - یہی ہے کہ کیا وہی کر سکتا ہے جو اسے پیدا کرتا ہے - چونکہ انسان خود ہی اپنے لئے اشانتی کے سامان پیدا کرتا ہے اس لئے وہ خود ہی اِن سے چھٹکارہ بھی پا سکتا ہے - وہ اسے ان اسباب سے پیدا کرتا ہے جن کا اوپر ذکر کیا گیا ہے - ان اسباب کو رفع کرلے تو بس اشانتی الخود رفع ہو جائیگی - اگر وہ خود شانتی پلا پیچ کے ان دوشوں سے رست ہو کر کوشش نہیں کرتا - تو اسے کوئی اور شانتی شانتی نہیں بنا سکتی - اِسے نہ تو دھن شانتی دے سکتا ہے نہ بیوی نہ بال بچے - نہ جائداد اور نہ ہی فلک بوس محل - اسے تو اپنے اندر ہی جھانکنا ہوگا اور وہ کانٹے وہاں اشانتی پیدا کرنے والے گڑے ہیں انہیں نکال کر باہر پھینکنا ہوگا - ورنہ وہ لاکھ سر مارے - اسکی اشانتی دُور نہیں ہو سکتی - جس راہ پر چل کر اس نے دُکھوں کی کان اشانتی کو اکٹھا کیا ہے اس غلط راہ کو چھوڑنا ہوگا - اس سے مُنہ موڑ کر سیدھی راہ پر چلنا ہوگا - خودی اور عیش کی زندگی گذار کر جو

اس نے اشانتی روپی ناسور اپنے اندر پیدا کر لیا ہے۔ اور اپنے لئے
تفکرات - رنج والم - اداسی - مایوسی - خوف اور ٹھنڈی آہوں
کے جھنڈ اکٹھے کر لئے ہیں۔ ان سے رہائی تبھی ممکن ہوگی کہ جب وہ اپنے
من میں یکسوئی پیدا کریگا - اپنے دل میں پاکیزگی اور صفائی لائے گا
اور ایسا کر کے ایک نیکی اور شرافت بھری زندگی ایک حقیقی انسان کی
مانند بسر کرے گا - سُنیئے :-

جب راہ میں ہوویں ٹھوکریں اس راہ پہ ہرگز نہ چل
جُرم و گناہ کے بوجھ سے رستہ گرے گا منہ کے بل
تاریکیاں ہیں ہر طرف اندھا نہ بن اب بھی سنبھل
پاکیزگی کا عہد لے اور اچھے اچھے کر عمل

یاد رکھیئے شانتی پانی کی مانند ہے۔ پانی نچلی طرف کو بہتا ہے نہ کہ
بلند پہاڑیوں کی طرف۔ اس لئے جسے اپنی اشانتی سے مکتی پانا
ہے اسے اہنکار اور خودی کی بلندی سے نیچے اُتر کر انکساری اختیار
کرنا ہوگی۔

شانتی کہاں مل سکتی ہے؟

جب انسان گھبراہٹ محسوس کرتا ہے۔ دکھ محسوس کرتا کہ اشانت
ہو جاتا ہے تو وہ سوچتا ہے کہ کسی پہاڑی مقام پر چلا جاؤں۔ سمندر
کے کنارے کسی ایکانت جگہ پر جا بیٹھوں۔ بھیڑ بھاڑ سے دور
بالکل چلا جاؤں تا کہ شانتی نصیب ہو۔ لیکن وہ نہیں سمجھتا کہ اسکو اشانت
درحقیقت اس کے اندر کی بھیڑ بنا رہا ہے۔ من میں جو بھیڑ لگ
رہی ہے وہ پریشان کر رہی ہے۔ باہر کی بھیڑ سے بھاگ جانے سے

کچھ فائدہ نہ ہوگا۔ انسان کے اندر اگر گڑبڑ نہ رہے تو باہر کی گڑبڑ کوئی تکلیف نہیں دے سکتی۔ اصلی گڑبڑ ہے بد خیالات اور ارادوں کی۔ پہاڑی مقامات اور سمندر کے کناروں پر جا کر شانتی حاصل کرنے کی کوشش کرنا یا امید رکھنا بے معنی ہے۔ شانتی کا چشمہ تو انسان کے اندر ہے باہر کہیں بھاگ دوڑ کرو، پہاڑی ٹھنڈے مقامات پر جاؤ یا تیرتھوں پر جاؤ یا کھیل تماشے دیکھو۔ ان سے دل تو شاید تھوڑے عرصہ کے لئے بہل جائے لیکن شانتی اپنے سے باہر نہیں ہے۔ شانتی کا انحصار نہ کسی خاص جگہ پر جانے پر ہے نہ کسی خاص حالات پر۔ اس کا انحصار تو من کی حالت یا من کے انداز پر ہے۔ اگر من میں شانتی نہیں ہے تو باہر کی کوئی چیز شانتی نہیں دے سکتی کیونکہ شانتی چیزوں میں نہیں ہے اگر دھن دولت یا دوسری آرام و آسائش کی چیزوں میں شانتی ہوتی تو راجے مہاراجے اور دیگر امیر و کبیر لوگ شانت رہتے۔ لیکن وہ لوگ تو عام لوگوں سے بھی زیادہ دکھی رہتے ہیں۔ اس لئے یہ خیال دل سے نکال دینا چاہئے کہ شانتی باہر کے پدارتھوں میں ہے۔ شانتی کا مندر اپنے اندر ہی ہے اور وہ وہیں سے مل سکتی ہے اور خود ہی انسان کو وہاں سے حاصل کرنی پڑتی ہے۔ کوئی دوسرا آدمی بھی نہیں دلا سکتا۔ شانتی من کی حالت ٹھیک رکھنے میں ہے۔ اس کے اندر پاکیزگی اور دیگر نیک اوصاف رکھنے میں ہے۔

یہ تو مشاہدہ کی بات ہے کہ بہت سے امیر لوگ ہی دماغی امراض کا شکار ہوتے ہیں۔ کیونکہ ان کے پاس صرف دنیاوی چیزیں

ہی ہیں۔ اصلی دھن ان کے پاس نہیں ہے۔ اصلی دھن ہے من کی شانتی اسی کے نہ ہونے کی وجہ سے ان کو پاگل خانہ کی سیر کرنی پڑتی ہے۔ اس سے سمجھ لینا چاہیئے کہ شانتی باہر کی شے نہیں وہ تو اپنے اندر کا ہی خزانہ ہے۔ باہر کی چیزوں کا گھمنڈ تو اس کے اندر کے خزانہ پر پردہ ڈال دیتا ہے۔ اور چونکہ دھنی لوگ اس جھوٹھے گھمنڈ سے مبرا نہیں ہو سکتے۔ اسلئے وہ پردہ متواتر پڑا رہتا ہے اور وہ اس سچے دھن سے محروم رہتے ہیں جس کے من میں شانتی ہے اس پر دماغی یا دل کی کوئی امراض حملہ آور نہیں ہو سکیتں۔

اِس لئے اگر دل و دماغ کے روگوں سے محفوظ رہنا ہے تو اپنے اندر کے شانتی کے چشمہ سے آب حیات پیو۔ باہر سے نہ کسی چیز سے نہ کسی جگہ سے اور نہ کسی انسان سے اِس کے پانے کی امید رکھو۔ کہا بھی ہے ؎

جس کے نشاں کو ڈھونڈتا ہے تو جہان میں
سن لے کہ تیرے دل میں نہیں تو کہیں نہیں

بھیکھا جی نے بھی کیا اچھا کہا ہے ؎

بھیکھا بھوکھا کو نہیں سب کی گٹھڑی لعل
گانٹھ کھول نہیں دیکھتے یا یدھ بھئے کنگال

ایک اور شاعر نے کہا ہے ؎

تم دور دور ڈھونڈنے جاتے ہو کیوں اُسے
دل ہی میں ڈھونڈو اس کو اِدھر اُدھر نہ پھرو

شانتی پراپتی کے سادھن :-

سب سے پہلے جس چیز کی شانتی پراپتی کے لئے ضرورت ہے وہ ہے اپنے جذبات اور ناواجب اور مکروہ خواہشات پر قابو پانا ۔ کیونکہ ان کو جتنا زیادہ پورا کرنے کی کوشش کی جائے یہ اتنے ہی زیادہ بڑھتے ہیں ۔ اور اس کے خلاف جتنا زیادہ ان کو دبایا جائے اتنے ہی زیادہ کمزور ہو کر وہ کم تکلیف دیتے ہیں ۔ بری عادات پڑنے کی رکاوٹ کے لئے لازمی ہے کہ ہم اپنے غلط ارمانوں اور ترغیبات کو آغاز میں ہی دبا دیں ورنہ رفتہ رفتہ وہ جڑ پکڑ جاتے ہیں ۔ اور ان کو بس میں کرنا امر محال ہو جاتا ہے ۔ ذرا سی آگ کی چنگاری کو ختم نہ کیا جائے تو وہ شہر بھر کو جلا کر راکھ کر سکتی ہے ۔ جو آدمی کہتا ہے کہ ذرا سا فلاں چیز کا سکھ لے لیں پھر چھوڑ دیں گے وہ اس "ذرا سا" نامی بھوت کا غلام بنتا ہے اور یہ بھوت اس کو آخر ایسی پٹخنی دیتا ہے کہ جان عذاب میں پڑ جاتی ہے ۔ ذرا سے غلط بولے ہوئے دروپدی کے لفظ نے مہابھارت کا یدھ کرا دیا تھا ۔ اس لئے اگر آفتوں سے بچنا چاہتے ہو تو ہر برائی کو ابتدا میں ہی ختم کر دو ۔ "ذرا سا" نامی بھوت کا سر شروع میں ہی کچل ڈالو ۔ ورنہ وہ تمہارا سر کوبی کرے گا ۔

من کو مشغول رکھو ۔

اگر انسان ذرا سی برائی کو نہیں روک سکتا تو اس کے بڑھ جانے پہ کیسے روک سکتا ہے ۔ اسی لئے کہا ہے ؎

عشق میں پہلے ہی قدم پر سنبھل جائے تو خیر
ورنہ پھسلا تو پھسلتا ہی چلا جاتا ہے

شانتی اور اشانتی کا مقام ہے انسان کا من ۔ اس لئے من کو کسی نہ کسی اچھے شغل میں لگائے رکھنا چاہیئے ۔ تاکہ اس میں کمزوری، اداسی بُرائی، مایوسی یا حرص و آز کے خیالات کو اُبھرنے کا موقعہ ہی نہ مل سکے ۔ خالی من شیطان کا کارخانہ کہا جاتا ہے ۔ کیونکہ اس وقت یا تو وہ پُورانے مُردے اکھاڑنے لگے گا ۔ دیرینہ رنج و غم کے واقعات کی یاد اس میں تازہ ہو جائے گی ۔ اور یا ایسی جن باتوں کا کوئی سر پیر بھی نہیں ہے ان کے خیالی بھوت کھڑے کر کے ناچنے لگے گا ۔ لہٰذا اس من کو خالی رہنے کا موقعہ نہ دیکھا ہے کسی نیک اور مفید شغل میں لگائے رکھو ۔ اتنا بھی کافی نہیں کہ کچھ عرصہ کے لئے تو آپ نے اپنے من کو کسی اچھی طرف لگائے رکھا ۔ لیکن پھر تھوڑی دیر کے لئے اسے خالی چھوڑ دیا ۔ اس تھوڑے سے خالی وقت میں ہی وہ پہلی کری کرائی محنت کو نقش بنا دے گا ۔ یہ تو ویسی ہی بات ہو گی کہ ایک پیالہ میں آپ نے دودھا کٹھا کیا اور پھر تھوڑی دیر کے لئے بے احتیاطی کر دی اس وقت اس میں مکھیاں پڑ جائینگی اور سارے دودھ کو نکمّا بنا دینگی من کے اندر نیک خیالات ہی شانتی پراپتی کے لئے مدد دے سکتے ہیں ۔ ورنہ خود غرضی ۔ کمینگی اور نفرت کے خیالات تو شانتی کو کوسوں دُور بھگا دیتے ہیں ۔ یاد رکھئے خود غرضی کے پیلے کا کوئی پاپ یا گناہ نہیں ۔ کمینگی کے ساتھ کی کوئی برائی نہیں اور نفرت کے مقابلہ کی کوئی خطا نہیں ۔ یہ سبھی شانتی کے بدترین دشمن ہیں ۔

نیک و بد صحبت

ایک اور چیز جو شانتی یا اشانتی کو اُبھارنے کا سبب بنتی ہے ۔

وہ ہے نیک یا بد صحبت ۔ نیک سنگت سے تلسی داس ، بالمیک جیسے پاپی اور ڈاکو رشی بن گئے ۔ اور بد سنگت سے بھلے سے بھلے آدمی بُرائی کی غار میں جا گرے ۔ بُری سنگت سے سنگت کا نہ ہونا بدرجہا بہتر ہے ۔ یہ ٹھیک ہے کہ انسان ایک مجلسی سوشل جیو ہے اسے سنگت کی ضرورت ہے ۔ اکیلا رہنے والا آدمی غلط راہوں پر چل سکتا ہے ، لیکن پھر بھی بد صحبت سے اکیلا رہنا کہیں زیادہ اچھا ہے ۔ خوش قسمت ہے وہ انسان جو ایکانت میں اپنے وچاروں پر قابو رکھ سکتا ہے ایکانت میں جو بد خیالات سے بچ کر کوئی نیک سادھن کر سکے اس کے برابر کی تو بات ہی نہیں ہے ۔ لیکن اگر انسان سنگت اپنے لئے ضروری ہی سمجھے تو اچھے ، نیک اور خوش باش ۔ ایشور بھگت دھرم پریمی اور خوش سیرت انسانوں کی سنگت میں بیٹھے ۔ اچھی کتاب سے بڑھ کر کوئی نیک ساتھی نہیں ۔ ایک مہا پرش نے کہا تھا کہ میں جس وقت چاہوں رشیوں منیوں اور سنتوں مہاتماؤں کی سنگت پراپت کر لیتا ہوں ۔ جتنی دیر چاہوں اتنی دیر ان کی سنگت کا لابھ پھر اُٹھانے لگتا ہوں ۔ ان کا مطلب تھا کہ ان مہاتماؤں اور رشی منیوں کے گرنتھوں کا سوادھیائے جب چاہوں ۔ اور جتنے عرصہ کے لئے چاہوں کر لیتا ہوں ۔ اور جب چاہوں ان کو رکھ دیتا ہوں ۔

بد صحبت کے متعلق سندر کوی جی نے لکھا ہے کہ اگر تم کو بچھو یا سانپ کاٹ کھائے یا شیر تم کو ڈکار جائے یا ہاتھی تم کو اپنے پاؤں تلے روند دے یا آگ میں جل مرو یا پہاڑ سے گر کر ٹکڑے

ٹکڑے ہو جاؤ۔ تو ان باتوں سے خوف نہ کھاؤ۔ اور ان کی پرواہ نہ کرو لیکن بد صحبت کو ان سب باتوں سے بھی زیادہ بُرا جانو۔ ایک شاعر نے کہا ہے ؎

انساں بھلا ہے جو اسے صحبت بھلی ملی۔ لیکن یہی بُرا ہے جو صحبت بُری ملی
صحبت نہ رکھ بُروں سے کہ رُسوا کریں تجھے۔ اچھوں میں بیٹھ پھر کہ اچھا کہیں تجھے
صحبت ملی بُری تو بلا لگے تم بلا۔ نہ بیٹھ پاس آگ کے کہ دیگی وہ جلا

ایک فارسی کے شاعر نے کہا ہے ؎

صحبتِ صالح ترا صالح کند　　صحبتِ طالح ترا طالح کند

یعنی اچھے انسانوں کی سنگت تم کو نیک اور شریف انسان بنا دیگی اور بد انسان کی صحبت تم کو گرا ہوا ذلیل آدمی بنا دیگی۔ اسلئے شانتی پراپتی کے خواہش مندوں کو اپنی سنگت کا ہر طرح سے پورا پورا دھیان رکھنا واجب ہے۔

صدقدلی اور راست گوئی

اچھی سنگت سے جو آدمی نیک بن جاتا ہے تو اس کے اندر سے چھل کپٹ کی بھاونا دور ہو جاتی ہے اور اس کا من صدقدلی سے بھرپور رہتا ہے۔ صدقدلی سے شانتی پراپتی کا بیمہ ہو جاتا ہے۔ صاف ضمیری اور صدقدلی سگی بہنیں ہیں یا ایک سکے کے دونوں پہلو ہیں۔ صدق دلی کسے کہتے ہیں؟ صدقدلی یہ ہوتی ہے کہ جو کچھ ہمارے من میں ہے وہی کہیں اور جو کہیں وہی کریں۔ اور ساتھ ہی ہم اپنے آپ کو وہی کچھ ظاہر کریں جو ہم حقیقت میں ہیں۔ صدقدلی رکھنے سے انسان صداقت دھارن کر لیتا ہے۔ وہ سچ بولتا ہے۔ غلط بات

نہیں کہتا جھوٹی شیخی نہیں بگھارتا۔ یا وہ گوئی نہیں کرتا۔ لیس اگر انسان
کے اندر سچ بولنے کی پکی بھاؤنا بن جائے تو اس کو تو اشانت ہونے
کا موقعہ ہی نہیں رہتا اور شانتی اس کی داسی بن کر رہتی ہے۔ اسی
لئے صدق دلی یعنی صاف دلی اور حق گفتاری سے اپنی شانتی کا بیمہ
کراؤ۔ تاکہ ہر قسم کے رنج و دکھ سے محفوظ رہ کر اپنا جیون سکھ
اور آنند سے بسر کر سکو۔

اعتدال پسندی

بھگوان بدھ جب اپنی گھور تپسیا میں بیٹھے بغیر کچھ کھائے
پئے سوکھ کر کانٹا ہو گئے۔ تو اس وقت اتفاق سے ان کے پاس
سے کچھ عورتیں یہ گانا گاتی ہوئی نکلیں کہ ستار کے تاروں کو نہ
اتنا ڈھیلا چھوڑنا چاہیئے کہ اس میں سے کوئی راگ ہی نہ نکل سکے
اور نہ اتنا زیادہ کسنا چاہیئے کہ ستار کی تاریں ہی ٹوٹ جائیں
مہاتما بدھ کے کانوں میں بھی یہ آواز پڑی تو اس نے خیال کیا کہ یہ
اُپدیش تو میرے لئے ہی ہے۔ کیونکہ میں اپنے جسم روپی ستار کو توڑنے
کی تیاری کر رہا ہوں۔ چونکہ ان کے اندر تپسیا کے پھل سوروپ
پر کاش بھی ہو چکا تھا۔ اس لئے وہ اٹھ کھڑے ہوئے اور نیم
بلو روک سینم سے کھانا پینا اور نیند لینا شروع کیا۔ اور اسی گانے
کے آدھار پر انہوں نے ہر کام میں مدھیہ مارگ کا اُپدیش دیا۔
یعنی نہ تو کسی بھی بات میں بہت زیادتی سے کام لیا جاوے۔
اور نہ ہی بہت ڈھیل سے۔ ہر ایک بات کھانا پینا۔ سونا جاگنا
بولنا چالنا۔ پوجا پاٹھ اور دیگر ہر ایک کام میں اعتدال سے کام

لیا جائے ۔شانتی پراپت کرنے کے لئے بھی اس اصول کی پیروی ضروری ہے۔ انسان کو اپنے کام کاج کا پروگرام بنانا چاہیئے۔ لیکن اس پروگرام کا غلام بھی نہیں بنے رہنا چاہیئے۔ حالات کے مطابق جیسا موقعہ ہو۔ اسی کے مطابق کام کرنا چاہیئے۔ وقت کی پابندی کھانے پینے اور دوسرے کاموں کے لئے اچھی چیز ہے۔ لیکن کٹر پنا کسی بات میں بھی نہیں ہونا چاہیئے۔ دنیا سے نہ تو بہت موہ کرنا چاہیئے اور نہ ہی نفرت۔ اسی طرح سے بھگتی۔ پوجا۔ کتابوں کا مطالعہ۔ بیوی بچوں سے پیار۔ کھیل کود میں شمولیت۔ کھانے پینے۔ پہننے اور دیگر ہر بات میں اعتدال سے کام لئے جانے سے ہی انسان شانتی پراپت کر سکتا ہے۔ وہ حالت پیدا نہیں کرنی چاہیئے۔ جو نظیر نے اپنی ایک نظم میں بیان کی ہے۔ اس نے لکھا ہے کہ ؎

تم اے خود پرستو طبیعت کے بندو۔ ذرا وصف اپنے سنو کان دھر کے
نہیں کام کا تم کو اندازہ ہرگز جدھر ڈھل گئے ہو رہے بس اُدھر کے
جو تم کھانے جانے پہ آئی طبیعت تو چیخ اٹھے دو دن میں بھائے گھر کے
اگر پڑ رہے چپ سر اوڑھ کچھ یہ تو فرصت ملے شاذ اب تم کو مر کے
پڑا چسکہ کھانے کا تو اب بس یہ سمجھو کہ اٹھو گے اب تم تو دوزخ کو بھر کے
جو پینے پہ آئے تو پی گئے اتنا کہ پیٹ پھٹنے تمہارا ابھر کے

اس اعتدال پسندی کا یہ فائدہ ہوگا کہ انسان یہاں بھی سُکھی رہے گا۔ اور اس دُنیا کو چھوڑتے وقت کسی چیز سے موہ نہ ہونے کے باعث وہ اس جہان سے مسکراتے چہرے کے ساتھ سب کے لئے شبھ کامنائیں چھوڑتا ہوا رخصت ہوگا۔

صبر اور برداشت

داناؤں نے شانتی پراپتی کے کئی سادھن بتائے ہیں۔ صبر اور برداشت کا وصف بھی ان میں سے ایک ہے۔ چڑچڑاپن اور زود رنجی شانتی کی راہ میں ایک پہاڑ کی اونچائی کی رکاوٹ ہیں۔ جلدی بھڑک اٹھنے والا انسان کبھی شانت نہیں رہ سکتا۔ وہ اپنے دوسرے اوصاف بھی کھو بیٹھتا ہے۔ ایک دانا نے کہا ہے کہ اگر تم شانت رہنا چاہتے ہو۔ اور اشانتی کی آگ میں جلنا نہیں چاہتے تو ایسا کرو۔ کہ اپنی ذات کے ساتھ دیانت داری سے کام لو۔ پاکیزگی۔ صبر۔ انصاف اور نیکی کے اوصاف دھارن کرو۔ پرمیشور پر پورا بھروسہ رکھو۔ ہر وقت ہر حالت میں خوش رہو۔ اور سنتوش رکھو۔

تنگ مزاجی سے دور رہو۔ دوسروں کی تنگ نظری کی وجہ سے بھڑک کر اپنی صلاحیت ضائع نہ کرو۔ اگر کوئی دوسرا بیوقوف بنتا ہے۔ اور کوئی ہتک آمیز بات کہہ دیتا ہے تو اس کے باعث آگ بگولا ہو کر اپنا سکون تباہ نہ کرو۔ صبر اور بردباری سے کام لوگے تو اپنی شانتی برقرار رکھ سکوگے۔ بعض لوگ کہتے ہیں کہ اگر دوسرا آدمی غلط طور پر کوئی الزام عائد کرے تو اس کا تو اینٹ کا جواب پتھر سے دینا چاہیئے۔ اس بارہ میں ایک شاعر کا کلام سنئے

ع
جو تو بھلا ہے تو بُرا ہو نہیں سکتا اے ذوق
وہی بُرا ہے جو تجھے بُرا جانتا ہے
اور اگر تو ہی بُرا ہے تو وہ سچ کہتا ہے
کیوں اس کے بُرا کہنے سے تو بُرا مانتا ہے

اینٹ کا جواب پتھر سے دے تو دیا جائیگا لیکن جو قلب کا سکون
اور من کی شانتی کھو دی۔ کیا اسکی کوئی قیمت نہ تھی اور کیا یہ اپنا
بے حد نقصان نہیں کر لیا جائے گا؟

تنک مزاجی تو انسان کو کسی وقت بھی شانت نہیں رہنے دے
سکتی۔ کیونکہ کوئی نہ کوئی ایسی بات تو ہوتی ہی رہتی ہے جسکو
آدمی پسند نہیں کرتا۔ مثلاً دوسرے کا رویہ، دوسرے کی بات چیت
دوسرے کی عادات اگر اچھی نہ لگیں تو تنک مزاج آدمی جھٹ
جوش میں آکر اپنا سکون کھو بیٹھے گا۔ اس لئے اپنے من اور دل
میں مضبوطی لانی چاہیئے اور اپنے آپ کو کہنا چاہیئے کہ میں اتنا
کمزور نہیں ہوں کہ ذرا ذرا سی بات مجھے پریشان کر دے۔ میں
اپنے اندر کا خود مالک ہوں۔ میں اتنا مضبوط دل ہوں گا کہ کوئی بھی
دکھ یا رنج۔ تکلیف یا نقصان میرے دل کے قرار کو بگاڑ نہیں
سکیگا۔ ناخوشگوار واقعات میرے سکون قلب میں کبھی گڑبڑ
نہیں ڈال سکیں گے۔

دنیا میں جب تک ہم زندہ ہیں کسی نہ کسی قسم کا دباؤ من پر
کسی نہ کسی گھٹنا کے ہونے سے پڑیگا۔ اگر ہر ایک واقعہ ہمارے دل
و دماغ پر چوٹ لگا کر ان کو کمزور کرتا رہیگا تو ہمارے لئے ہماری
زندگی ایک وبال بن جائیگی۔ اس وقت یہی وچار کرنا چاہیئے
کہ بلا شبہ رنجیدہ گھٹنا تو گھٹی ہے۔ لیکن کیا اس کے باعث اپنے
دل کو ڈوبنے کیوں دوں۔ وہ واقعات تو ہوتے ہی رہینگے اور میرے
ساتھ ہی نہیں دوسروں کا بھی یہی حال ہے تو پھر میں کیوں اسکے

بوجھ سے دب جاؤں۔ اگر انسان اس طرح وچار اور وویک سے کام لے تو پھر اس کے دل و دماغ ایک کمانی دار سیٹ والی کرسی کی مانند بن جائینگے۔ سپرنگ والی سیٹ پر جس وقت انسان کے یک لخت بیٹھنے سے بوجھ پڑتا ہے تو وہ نیچے جھک جاتی ہے لیکن تھوڑی دیر بعد پھر اوپر اُٹھ آتی ہے۔ انسان کے دل پر غمناک واقعات کا اثر تو ضرور ہوتا ہے۔ لیکن تھوڑی دیر کے بعد انسان اپنے آپ کو سنبھال لے اور اس واقعہ کے رنج و غم کو اپنے دل و دماغ پر جمنے نہ دے۔ جیسا کہ کمانی دار کرسی کرتی ہے

نشکرمتا

شریمد بھگوت گیتا میں شانتی برقرار رکھنے کے لئے ایک اور نکتہ بیان کیا ہے وہ یہ ہے کہ انسان سب کچھ کرتا ہوا بھی اپنے آپ کو کرتا یعنی کرنے والا نہ مانے وہ یہ خیال کرے کہ جسم کے اعضا سب کچھ کر رہے ہیں اور یہ سب کچھ پربھو کی آگیا سے ہو رہا ہے۔ اس طرح سے وہ ہر ایک کام کرتا ہوا بھی اکرتا بنا رہے اور بس یہی کہے کہ

دنیا میں ہوں دنیا کا طلبگار نہیں ہوں

بازار سے گذرا ہوں خریدار نہیں ہوں

موہ ممتا۔

شریمد گیتا جی نے ایک اور راز بھی شانت رہنے کا بتایا ہے کہ انسان ممتا یعنی چھوڑے۔ یعنی جو کچھ اس کے پاس ہے دولت ہے۔ گھر بار ہے۔ بیوی بچے ہیں۔ ان سب کا مالک پرمیشور کو جانے اور اپنے آپ کو ان کا امانی جانے پھر ان سے موہ نہیں

رہیگا۔ پچھتاوا یا دُکھ موہ کی وجہ سے ہی ہوتا ہے کہ ہائے میری فلاں شئے چلی گئی۔ میرا فلاں نقصان ہو گیا۔ جب آدمی ان چیزوں کو اپنا ہی نہ سمجھیگا تو نہ تو ان کے آنے پر چھلانگیں مارنے لگے گا۔ اور نہ ہی ان کے جانے پر چلّا ئیگا۔ ایسی بھاؤ نا کا آدمی گھر میں رہتا ہُوا سب کام کرتا ہُوا بھی اپنی مستی میں آنند۔ت اور شانت رہیگا۔ اسی لئے کہا ہے ؎

آدت ہرش نہ اُوپجے جاوت شوک نہ ہوئے
ایسی رہنی جو رہے گھر میں یوگی سوئے

صاف ضمیری

صاف ضمیری بھی انسان کو شانتی بخشتی ہے۔ اگر ہماری ضمیر میں میل نہ ہو۔ اور وہ شیشے کی طرح صاف رہے تو وہ ہماری شانتی کی ایک طرح کی ضامن بن جاتی ہے۔ مفسدہ پرداز شرارتی اور میلی ضمیر کا آدمی کبھی نہ خوش رہ سکتا ہے نہ شانت۔ اسکی تو عقل پر پردہ پڑا رہتا ہے۔ اور جب عقل ہی کام نہ کرے تو غلط راہ پر پڑنا ایک یقینی امر ہے۔ اس لئے اگر آپ شانت رہ کر سکھی بننا چاہتے ہیں تو اپنی ضمیر کو صاف رکھئے۔ ایک فارسی کے شاعر نے ضمیر کو صاف رکھنے کا طریقہ اس طرح بتایا ہے ؎

خواہی کہ دلت صاف شود چوں آئینہ۔ دہ چیز بروں کن ز درون سینہ
حرص و حسد و بخل و حرام و عیب بغض غضب و کبر و ریا و کینہ

ترجمہ۔ اگر تو چاہتا ہے کہ تیرا ضمیر شیشے کی طرح صاف ہو جائے تو دس چیزیں اس کے اندر سے باہر نکال دے (۱) لالچ (۲) ایرشا (۳) کنجوسی اور تنگدلی (۴) بے ایمانی کی کمائی (۵) پاپ بھاونا (۶)

(۶) دویش (۷) کرودھ (۸) اہنکار (۹) مکر و فریب اور (۱۰) بدلہ لینے کی بھاونا۔ حقیقت میں یہ دس اوگن جو اس دانا نے بتلائے ہیں انسان کی ضمیر کو غلیظ اور گندہ بنانے والے ہیں۔ یہ ایک طرح کے نوکدار زہریلے کانٹے ہیں۔ نوکدار ہونے کی وجہ سے تو یہ اندر چبھن رکھتے ہیں اور چین نہیں لینے دیتے اور زہریلے ہونے کے باعث انسان کی زندگی کی تباہی کر دیتے ہیں۔ یہ ہیں تو سبھی خطرناک لیکن بعض بعض تو بے حد خطرناک ہوتے ہیں مثلاً لالچ کو ہی لیجیے۔۔ عدالتوں میں جو مقدمہ بازی ہو رہی ہے اور لاکھوں روپیہ اس پر ضائع کیا جا رہا ہے۔ ساتھ ہی وقت ضائع ہوتا ہے اور دھکے کھانے پڑتے ہیں۔ ان سب کا سبب یہ لالچ ہی ہے۔ کسی دانا نے کہا کہ بیماری اور مقدمہ تو بھگوان دشمن کے گلے بھی نہ ڈالے۔ کیونکہ ایک تو اس میں دھن کا ناش اور دوسرے بے آرامی اور بے چینی نیند حرام کر دیتے ہیں۔ باپ بیٹوں میں بھائیوں بھائیوں میں اگر کوئی چیز دشمنی اور نفرت پیدا کرتی ہے تو وہ لالچ ہی ہے۔ خواہ وہ روپیہ کا ہو یا جائیداد کا۔

پھر کرودھ کو لیجیے۔ اس کے بس میں آیا ہوا آدمی تو پاگل بن جاتا ہے۔ اسے کچھ ہوش نہیں رہتا کہ میں کیا بک رہا ہوں اور کیا کرنے جا رہا ہوں۔ لالچ کے بارہ میں تو پہلے میں نے آپ کو عدالتوں میں چل رہے مقدمات کی پڑتال کرنے کو کہا تھا۔ اب ذرا آپ جیل خانوں کے اندر بند بدنصیب انسانوں کے حالات کی بھی خبر لیجیے تو آپ کو پتہ چلیگا کہ ان میں سے زیادہ تعداد ان کی ہے جنہوں

نے کرودھ کا شکار ہو کر کسی کو چوٹ لگائی ہے یا کسی کو قتل کیا ہے یا کسی کے گھر یا کھلیان کو نذرِ آتش کیا ہے یا اور طرح کا کوئی سخت نقصان کسی کا کیا ہے۔ اول تو کرودھ آدمی کے آتے ہی سارے امن و امان اور سکون و شانتی کو ختم کر دیتا ہے۔ پھر ہاتھوں میں ہتھکڑیاں اور پیروں میں بیڑیاں پڑ جانے پر یا انجام کار جیل کی اندھیری کوٹھڑیوں میں بند رہنے کی حالت میں انسان کو شانتی تو خواب میں بھی آنی مشکل ہوتی ہے کیونکہ جب دن کے وقت ہر لمحے دل جلتا رہے تو رات کو چین کی نیند کیسے آسکتی ہے اور شانتی کہاں نصیب ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اگر ہم باقی اوگنوں کی بھی ایک ایک کر کے چرچا کریں تو اسی نتیجے پر پہنچیں گے کہ جب تک ہمارا ضمیر ان کی وجہ سے میلا ہے ہم سکھی اور شانت نہیں بن سکتے۔ مثلاً ہم بغض و کینہ کو ہی لیں۔ جب تک ہمارے اندر عداوت اور بدلہ لینے کی کھاؤ دنا ہے تب تک ہمارے دل کی ہلچل کیسے بند ہو سکتی ہے۔ اور اگر دل میں اتھل پتھل ہو تو آرام کیسے ہو سکتا ہے۔ اسی لئے کہا ہے ؎

دل ٹھکانے ہو تو ہر شے سے ٹپکتی ہے بہار
دل پریشاں ہو گیا عالم پریشاں ہو گیا

کینہ یا بدلے لینے کے ارادے کے متعلق ایک شاعر نے لکھا ہے ؎

انسان کو انسان سے کینہ نہیں اچھا۔ جس سینے میں کینہ ہے وہ سینہ نہیں اچھا

ایک اور دانا نے اس بارہ میں اور بھی زیادہ زوردار خیال ظاہر کیا ہے۔ کہا ہے ؎

موسیٰ نے یہ کی عرض کہ اے بارِ خدا! مقبول ترا بندوں میں ہے کون سوا

ارشاد ہوا بندہ ہمارا وہ ہے جو لے سکے پر نہ لے بدی کا بدلہ
غرض صاف ضمیری ہی امن و سکون دینے کی صلاحیت رکھتی ہے
اس لئے ہمیں ضمیر کو سبھی قسم کے اوگنوں سے پاک کرنا چاہیئے۔

اوروں کو سکھ دو۔

شری گیتا جی اور دیگر شاستروں اور مہاتماؤں نے شانتی پراپتی کے اور کئی سادھن لکھے ہیں۔ مثلاً ایک تو یہ حقیقت واضح کی گئی ہے کہ اگر تم سکھ اور شانتی کے طالب ہو تو دوسروں کو سکھ اور شانتی دو۔ ایک کوی نے کیا خوب کہا ہے ؎

بوکھتایں ساری باچ کے بات نکالی دوئے
سکھ دئے سکھ ہوت ہے دکھ دئے دکھ دئے

اندریں بارہ نظیر نے بھی خوب کہا ہے ؎

دنیا عجب بازار ہے یہاں دن کو لے اور رات لے
آرام دے آرام لے دکھ درد دے آفات لے
غیر کا کرنا بھلا جو اس کا ہوتا ہے بھلا
اور کی چیتے بدی جو اس کا ہوتا ہے بُرا

شانتی پراپتی کے سادھک کے لئے گیتا کے ادھیائے ۲ شلوک ۷۱ میں سادھن بتایا گیا ہے جسکو شاعر نے ان الفاظ میں بیان کیا ہے ؎ جو انساں کرے خواہشیں دل کی دور

ہوس کا نہ ہو جس کے دل میں فتور
نہ اس میں خودی ہو نہ ہو میر تیر
سکوں اسکو حاصل ہو دل اس کا سیر

ایک اور شاعر نے گیتا جی کی تعلیم کا نچوڑ لکھ کر شانتی پراپتی کے لئے یہ کہا ہے ؎

رات دن شام و سحر جب تک ہے قائم زندگی — فرض کی تکمیل میں انساں نہ تھک جائے کبھی
یہ نہ لائے خیال دل میں اس کا کیا انجام ہے — فرض کرنا ہے ادا انسان کا اتنا کام ہے
فرض کی تکمیل میں خواہش نہ رکھے کچھ بشر — خلق کی خدمت فقط اک ہی رہے مدِ نظر
کارزارِ دہر میں غافل نہ ہونا چاہیئے — آفتوں کو دیکھ کر بے دل نہ ہونا چاہیئے

جس بشر نے چھوڑ دی ہیں دل کی ساری خواہشات
دل ہی دل میں خوش رہے ہر وقت ہو کر محو ذات

دُکھ سے گھبراہٹ نہیں اور سکھ سے کچھ رغبت نہیں۔ دل میں کچھ خدشہ نہیں غم نہیں حسرت نہیں
نفس جس کے بس میں ہے اور خواہشوں سے دور ہے۔ عقل پہ قائم ہے جو ہر حال میں مسرور ہے
بے غرض ہے اور جس کا دل ہوس سے پاک ہے۔ یکساں سب کو دیکھتا ہے دور جس سے خودی

دل کی راحت اور اطمینان پا لیتا ہے وہ
ایشور کو جان کر نروان پا لیتا ہے وہ

آتم سمرپن سے شانتی۔

سچی شانتی انسان کو اس وقت حاصل ہوتی ہے کہ جب وہ اپنی اچھا کو پربھو کی اچھا کے مطیع کر دے۔ اپنے آپ کو اس کے فضل و کرم پر چھوڑ دے۔ جس جگہ پر پربھو نے رکھا ہوا ہے اور جو کام اس نے دیا ہے اس کو اپنے لئے بہترین جانے بلکہ اسی میں اپنی خوشی اور راحت محسوس کرے پربھو سے پرارتھنا بھی یہی کرے کہ اے دیالو پرمیشور! ایسی کرپا کر اور ایسی طاقت بخش کہ جہاں تو رکھے۔ جس طرح رکھے۔ میں اسی میں ہی مطمئن رہوں اور ہر وقت تیرا شکر منا تا ہوا تیرے گن گاتا ہوا سنتوشٹ رہوں

صبر سے بھرے ہوئے من کے ساتھ اپنے فرائض احسن طور پر انجام
دیتا رہوں۔

سمرپن کا مقصد سمجھ لینا چاہیے۔ اس کا یہ مطلب نہیں
کہ انسان بھگوان سے یہ کہتا ہے کہ میں کمزور ہونے کی وجہ سے اپنا
پارٹ ادا کرنے کی طاقت نہیں رکھتا اس لئے مجھے اور طاقت دے
بلکہ اس کا یہ مطلب ہوتا ہے کہ انسان اپنے آپ کو بھگوان سے
جوڑ کر اس کی اتھاہ طاقت کا ساجھی دار بن جاتا ہے۔ اس امر کو
ایک مثال سے واضح کیا جاتا ہے۔

ایک انسان ایک بیٹری سے بجلی حاصل کرتا ہے اور دوسرا اپنا
کنکشن پاور ہاؤس سے کر لیتا ہے۔ بیٹری سے پیدا شدہ بجلی تو ایک
محدود مقدار ہے۔ لیکن پاور ہاؤس سے تعلق جوڑ لینے سے وہ لا
محدود مقدار میں ملنے لگتی ہے۔ اسی طرح سے آتم سمرپن کر کے اپنی مرضی
کو مولا کی مرضی کے ماتحت کر کے انسان کو اس مولا کے پاور ہاؤس
سے نہ ختم ہونے والی اور لامحدود طاقت حاصل ہو جاتی ہے۔
ورنہ اس کی اپنی محدود طاقت تو بیٹری کی بجلی کی مانند ہوتی ہے۔
اس لئے یہ نشچت طور پر جانئے کہ آپ کو شانتی یقینی طور
پر مل سکتی ہے اگر آپ خاموشی سے بیٹھ کر بھگوان کی کرپا کا آواہن
کریں۔ اس کے پاک نام کا سمرن کریں۔ اس کو اپنے ہردے میں
بٹھا دیں اور اس کے فضل و کرم کے طالب بنیں۔ اپنے آپ کو اس کی
شرن میں دے دیں اور اس کو اپنا آدھار بنا لیں۔ اس سے آپ کے اندر
وہ سکون حاصل ہوگا وہ شانتی آئیگی جس کو نہ کوئی خطرہ نہ کوئی خوف

نہ کوئی الجھن نہ کوئی مایوسی اور نہ کوئی رنج وغم دور کر سکے گا۔
جوں جوں ہماری یہ پربھو دھیان کی اوستھا بڑھتی جائیگی توں توں ہماری خواہشات کم ہوتی چلی جائینگی۔ ہمارے اندر پاکیزگی بڑھتی جائے گی جس سے ہمارا جسم اور ہمارا من دونوں ہی پوتر بن جائینگے اور بس اسی کا نام ہے "حقیقی شانتی"
ایسا دھیان کرنے سے شانتی پراپتی ایک اور ڈھنگ سے بھی ہو جاتی ہے۔ چونکہ انسان کا من پربھو کی ذات میں محو ہو جاتا ہے۔ اس لئے پھر من میں اور کسی قسم کے خیالات نہیں اٹھتے۔ اور اگر انسان کی ایسی اوستھا ہو جائے کہ اس کے اندر خیالات کی رو رک جائے اور وہ بس سنسار کو دیکھتا ہی رہے کچھ سوچے نہیں تو ایسا وچار رہت من از خود شانت اوستھا میں قائم ہو جاتا ہے۔ اس لئے پربھو دھیان اس طریقہ سے بھی راحت و سکون بخشتا ہے۔

شانت تریش کے لکشن

جب انسان کو سچی شانتی میسر آجاتی ہے تو اس کے من میں کوئی اتھل پتھل یا گڑبڑ باقی نہیں رہتی۔ وہ بالکل ٹک جاتا ہے۔ دنیاوی الجھنیں یا مشکلات یا رنج وغم۔ بے چینی۔ بدامنی۔ حیرانی پریشانی افسوس بے قراری۔ بیزاری۔ سراسیمگی۔ آزردگی۔ بے کلی شکستہ دلی۔ گھبراہٹ۔ کلیش یا ایسی قسم کے دیگر جذبات اس کے من کے ٹکاؤ میں کسی قسم کی بھی ہلچل پیدا نہیں کر سکتے۔ وہ ہر حالت میں اور ہر وقت اور ہر جگہ زندہ دلی۔ آرام۔ سکون۔ امن چین۔ مسرت۔ راحت۔ لطف۔ آنند۔ طمانیت۔ شگفتگی۔ تازگی۔

آسودگی ، باقراری ۔ اطمینان ۔ آسائش ۔ تسکین ۔ فراغت ۔ فرحت سرور اور خاطر جمعی محسوس کرتا ہے۔

یہ ہوتی ہیں ایک شانت پرش یا صاحبِ سکون انسان کی علامات اگر کوئی صاحبِ نصیب انسان اپنے آپ کو پرسکون یا پوری طرح شانت تصوّر کرتا ہو تو اُسے اس کسوٹی سے اپنی شانتی کی جانچ کر لینی چاہیئے ۔ اگر وہ اِن پریشان کن جذبات سے متاثر نہیں ہوتا اور اس کا من اُن کے بالمقابل خوش دلی کی ہم جنس صفات سے بھرپور رہتا ہے تو وہ سمجھ لے کہ حقیقتاً اسے شانت اوستھا پراپت ہو گئی ہے اور وہ بڑے سکھ اور اطمینان سے اپنا جیون بسر کر سکتا ہے۔

خوشی ہی زندگی ہے

کون ہے جو خوشی کا طلبگار نہیں ہے۔ ہر چھوٹا بڑا اس کا متلاشی ہے۔ اور اس کو حاصل کرنے کے لئے ہر وقت کوشاں رہتا ہے لیکن پھر بھی ہر طرف سے آواز یہی آتی ہے کہ ہائے خوشی نہیں ملتی۔ ایسا کیوں ہے ؟ آئیے ہم اس کی وجہ معلوم کریں۔

ایک مستانہ آدمی جہاں کہیں بھی جاتا چلتے پھرتے گلیوں بازاروں میں چکر لگاتے ہوئے یہ شعر گاتا تھا ؎

آ مجھ سے تو خوشیوں کے ترانے سُن لے
کچھ پھول میرے گلشنِ دل سے کبھی تو چُن لے

لوگ اس سے پوچھتے کہ یہ شعر تو کیوں بولتا رہتا ہے تو وہ کہتا۔

اس لئے کہ چونکہ خوشی ہی زندگی ہے اور ناخوشی موت ہے۔ پھر وہ کہہ اُٹھتا کہ ؎

زندگی زندہ دلی کا نام ہے   مُردہ دل خاک جیا کرتے ہیں

اس سے لوگ پوچھتے کہ تیری اس خوشدلی کا باعث کیا ہے تو وہ کہتا "میرا مستانہ من"۔ میرا مستانہ من ہر وقت سرور سے گھرا رہتا ہے خوشی کی لہروں سے بلّیوں اچھلتا ہے۔ پھر جب اس سے پوچھتے کہ تیرے ایسے من کی شگفتہ حالی کون سی چیز بناتی ہے تو وہ جواب دیتا "میں خود"۔ یہ پوچھے جاتے پر کہ تو خود اسے کس طرح بناتا ہے تو وہ بول اُٹھتا ارے! یہ بھی کوئی پوچھنے والی بات ہے۔ جب یہ ایک حقیقت ہے کہ خوشی ہی زندگی کا دوسرا نام ہے تو بس میں نے یہ تہیّہ کیا ہوا ہے کہ میں ہر وقت خوش رہوں گا۔ ہر روز جب میں صبح اُٹھتا ہوں تو اپنے اس تہیے کو دوہرا لیتا ہوں کہ میں نے آج سارا دن خوش رہنا ہے اور پربھو پرمیشور سے بھی یہی پرارتھنا کر لیتا ہوں کہ "اے سُکھوں اور خوشیوں کے خزانے! میں نے تیری عنایت و شفقت سے ہی تیرے اکھٹ خزانہ سے خوشی کا عطیہ لیا ہوا ہے۔ میں سدا تیرے اس عطیہ سے سرفراز رہوں" بس ادھر میرا ارادہ ہوتا ہے۔ اُدھر میرے آنند سروپ پربھو کی آشیرباد ہوتی ہے۔ تو بس میں ہر دم ہشاش بشاش رہتا ہوں

پھر جب اس سے پوچھا جاتا کہ یہ تو اچھی بات ہے کہ تم خوش رہتے ہو لیکن یہ کیوں کہتے پھرتے ہو کہ "آ مجھ سے خوشیوں کے ترانے سُن لے" تو وہ جواب دیتا کہ کیا ہے؟ کو ایک دانا کے فرمان

کا علم نہیں جس نے اشارہ کیا ہے کہ ؎

گلوں سے سیکھ لے غافل تو مدعائے زندگی
تجھے مہکنا ہی نہیں عالم کو مہکانا بھی ہے

اس دانا نے کتنے واضح طور پر کہا ہے کہ تو نے پھولوں کی زندگی کی پیروی کرنی ہے جس طرح پھول نہ صرف خود ہی مہکتا ہوا کھلا رہتا ہے بلکہ اپنی خوشبو باہر بھی پھیلاتا ہے۔ اس لیئے انسان کے لئے بھی اتنا ہی کافی نہیں کہ وہ خود خوش رہے بلکہ اس کا فرض ہے کہ وہ دوسروں کو بھی خوش کرے۔ اسی لئے میں سب کو اپنے خوشیوں کے ترانے سناتا ہوں اور پھر ایسا کرتے سے میری خوشی اور بھی بڑھتی ہے۔

پھر جب اس سے دریافت کیا گیا کہ کیا تیرا گھر بار اور بال بچے نہیں ہیں اور اگر ہیں تو کیا وہ تجھے تنگ نہیں کرتے یا وہ بیمار نہیں ہوتے یا تو آپ بیمار نہیں ہوتا یا کوئی اور الجھن درپیش نہیں آتی۔ لوگوں کی یہ بات سن کر وہ قہقہہ لگا کر ہنستا اور کہتا اے بھولے بھائیو! میں عیالدار ہوں اپنا گھر بھی ہے اور سب سامان بھی ہے۔ ہم بیمار بھی ہوتے ہیں کئی اور الجھنیں بھی سامنے آجاتی ہیں لیکن میں ان سے اپنے سرور بھرے من کو متاثر نہیں ہونے دیتا۔ ایسے ناموافق اور ناسازگار حالات سے دو چار ہوتے ہوئے بھی میں سوچتا ہوں کہ یہ کوئی انہونی بات نہیں ہے ان سے تو چھوٹے بڑے شاہ و گدا سب متاثر ہوتے ہیں۔ امیر وزیر بلکہ گورو پیغمبر۔ اولیا کوئی بھی ان سے نہیں بچ سکا۔ تو پھر ان کی وجہ سے پریشانی اور پشیمانی کیوں ہو۔ اس لیئے میں تو ان کو زندگی کا ایک جزو سمجھتا ہوں جس طرح کھانا پینا۔ سونا جاگنا۔

کمانا۔ اور دوسرے کام کاج کرنا زندگی کا ایک انگ ہیں۔ اسی طرح
سے مشکلات کا مقابلہ کرنا بھی زندگی کا ایک انگ ہے۔ ایسا سمجھ
لینے سے مشکلات کے آنے پر میرا من نہ صرف دبتا نہیں بلکہ اور زیادہ
مضبوط اور ہوشیار ہو کر ان کا قلع قمع کرتا ہے۔ اس لئے میرے
اندرونی سرور پر کوئی زیادہ بد اثر نہیں پڑتا۔ اس میں خوف یا پریشانی
اپنا غلبہ نہیں بٹھا سکتے۔ یہ سن کر وہ لوگ کہنے لگے کہ باتیں تو آپ کی
سب ٹھیک معلوم ہوتی ہیں۔ چاہتے تو ہم بھی ہیں کہ سدا خوش رہیں
لیکن ہمارا من تو مخالف حالات کے وارد ہونے پر دب جاتا ہے
جس کی وجہ سے ہم بے حال ہو جاتے ہیں۔ ہم تو مارے ڈر کے کانپ
اٹھتے ہیں۔ اور دماغ میں تعطل پیدا ہو جاتا ہے۔ لوگوں کے ایسا
کہنے پر وہ مستانہ بولا کہ اب تک تو تم لوگ مجھ سے سوال پوچھتے
رہے ہو۔ اب میں بھی آپ سے ایک سوال پوچھتا ہوں۔ یہ تو ایک
حقیقت ہے کہ تم ناموافق حالات میں کئی دفعہ اپنی خوشی کھو کر گھبرا
چکے ہو۔ اور کانپ چکے ہو۔ پھر یہ بتاؤ کہ کیا تمہاری گھبراہٹ اور
سراسیمگی نے تمہاری وہ مشکلات دور کر دی تھیں یا کیا ان
سے کوئی اور لابھ ہوا تھا؟ اس کے جواب میں ان لوگوں میں
سے ایک ذرا بڑی عمر والا آدمی بولا کہ ہماری ایسی بُری حالت
ہونے پر مشکلات نے ٹلنا تو کیا ہوا تھا ہمارے تو ہوش ہی گم ہو
جاتے ہیں۔ عقل کام ہی نہیں کرتی۔ اور لابھ کا تو سوال ہی کیا ہے
ہم تو کئی دفعہ مارے فکر کے بیمار بھی پڑ جاتے ہیں۔

تب وہ مستانہ بولا کہ اگر ایسی صورت ہے تو کیوں تم اپنی خوشی

کا خاتمہ کر کے اپنی ... حالی کرتے ہو؟ مشکلات کو تم کیوں اسی طرح
ایک لازمی امر سمجھ کر ان کا حل نہیں ڈھونڈتے - اس کے جواب
میں وہی آدمی پھر کہنے لگا کہ آپ نے پہلے خود ہی کہا ہے کہ آپ اس
اصول کے ماننے والے ہیں کہ نہ صرف آپ خود خوش رہتے ہیں بلکہ او
کو خوش کرنا بھی آپ اپنا فرض سمجھتے ہیں تو ایسی صورت میں آپ
کرپا کر کے ہمیں وہ طریقے بتائیے کہ جن پر عمل پیرا ہو کر ہم بھی اپنے
دل میں مضبوطی لا کر ہمیشہ خوش رہ سکیں -

یہ سُن کر وہ مستانہ بولا کہ میں بڑا خوش ہوں کہ آپ سدا خوش
رہنے کے سادھن جاننا چاہتے ہیں - میں ضرور آپ کو بتاؤں گا -
کیونکہ میرا تو عقیدہ ہی یہ ہے اور دھرم ہی یہ ہے - لیکن بات یہ ہے
کہ تم لوگوں نے اپنے من میں کئی طرح سے کمزوری پیدا کر رکھی ہے - تم
کئی غلط فہمیاں لگی ہوئی ہیں - کئی غلط راستے اختیار کئے ہوئے
ہیں مجھے ان سب کی وضاحت کرنا ہو گی - اس لئے اس کے واسطے وقت
درکار ہے - میں اپنا روزانہ کام کاج کر کے اسی شام کے وقت یہاں
آ جایا کروں گا اور آپ بھی اپنے فرائض سے فارغ ہو کر یہاں پر
جایا کریں - میں چند روز کے لیے اس مسئلہ کے مختلف پہلوؤں کی
وضاحت کروں گا - مجھے یقین ہے کہ اگر آپ میری باتوں کو توجہ سے
سنو گے اور ان پر کاربند بھی ہو گے تو پھر کھونے جیسا تو آپ بھی تمام
چنتاؤں - اندیشوں اور مایوسیوں سے فارغ ہو کر ہمیشہ خوش رہو گے
سب کچھ اسی طرح سے ہوتا بھی رہیگا - آپ کا کوئی کاروبار بھی
رکیگا نہیں - سب کچھ اسی وقت کی طرح کرتے رہو گے - لیکن

میں نے تو آپکے من کا کانٹا بدلنا ہے۔ جس طرح کانٹا بدلنے سے ریل گاڑی ایک لائن کو چھوڑ کر دوسری لائن پر چلنے لگتی ہے۔ اسی طرح سے آپ کے من کو اس لائن سے ہٹانا ہے جس لائن پر وہ آجکل بھی چل رہا ہے اور اسے دوسری لائن پر چلانا ہے۔

اچھا اب میں آپ سے رخصت لیتا ہوں۔ آپ سب لوگ کل اسی جگہ پھر آجائیں۔ اور اپنے دوسرے عزیزوں اور دوستوں کو بھی ہمراہ لائیں۔ یہ کہہ کر وہ مستانہ اپنا وہی شعر گاتا ہوا آگے بڑھ گیا۔

کانٹا کیسے بدلے (عیب جوئی نہ کرو)

دوسرے دن وہ مستانہ پہلے کی طرح کھلے ماتھے مسکراتے چہرے اور مسرت بھری آنکھوں کے ساتھ اپنا وہی شعر گاتا ہوا وہاں آ پہنچا۔ کل کی اسکی بات چیت کی شہرت سارے قصبہ میں پھیل گئی تھی۔ لوگ کافی تعداد میں جمع ہوئے ہوئے تھے۔ اور اس مستانے کے بیٹھنے کے لئے انہوں نے ایک چھوٹا سا بنچ بھی بنا رکھا تھا۔ اسکی آمد پر اس کے بشاش بشاش چہرے سے متاثر ہو کر اسکی تعظیم کے لئے کھڑے ہو گئے اور وہ بنچ پر بیٹھ گیا اور پھر حاضرین سے مخاطب ہو کر بولا کہ مجھے بہت خوشی ہے کہ آپ خوشی دیوی کے پجاری بن کر آئے ہو۔ آپ چونکہ خوشی پانے کے طالب رہیں۔ اسلئے جو جس چیز کو پانا چاہتا ہے اس کا ہی وہ پجاری بنتا ہے۔ جس کو روپیہ پانے کی دھن سمائی ہوتی ہے وہ روپئے کا پجاری ہے۔ جو کوئی مرتبہ پانا چاہتا ہے وہ مرتبے کا پجاری ہے۔ آپ سب لوگ جو آئے ہو وہ خوشی حاصل کرنے کے سادھن جانتے کے واسطے آئے ہو۔ اسلئے چونکہ آپ خوشی

دیوی کے پوجاری بن کر آئے ہو۔ آپ میرے ساتھ مل کر دو جیکارے
بولئے ۔ یہ کہہ کر وہ گرجتی ہوئی آواز سے بولا۔ "بولو" دیوی خوشی ما
کی جے " لوگوں نے بھی بڑے زور سے یہی نعرہ لگایا۔

" خوشیوں کے مالک اور داتا پرمیشور کی جے " لوگوں نے پھر یہ
نعرہ بھی لگایا ۔ یہ نعرے لگوا کر وہ بولا۔ کہ اب آپ ایک دوسرے کے
چہرے کی طرف دیکھو۔ کیا سب کے چہروں پہ خوشی کی لہر نہیں دوڑ گئی
ہے ۔ لوگوں نے ایک دوسرے کی طرف دیکھ کر واقعی محسوس کیا۔ کہ کسی
کے چہرے پر اداسی نہیں تھی ۔ اگرچہ اس سے پیشتر ان میں سے بہت
سے لوگ اپنے من میں اپنی الجھنوں کے جال میں پھنسے ہوئے منہ
لٹکائے بیٹھے تھے ۔ تب وہ مسکراتا ہوا بولا کہ میں نے کل آپ لوگوں کو کہا
تھا کہ میں نے صرف آپکے من کا کانٹا بدلنا ہے ۔ بس وہ کانٹا اس طرح
بدلا جاتا ہے ۔ پہلے آپ لوگوں کا من اپنی مختلف الجھنوں کے دھیان
میں لگا ہوا آپ کو اداس بنائے بیٹھا تھا ۔ لیکن جونہی آپ کا من اس
گورکھ دھندے سے باہر آگیا ۔ آپکی سب اداسیاں پل بھر میں دور ہو گئیں
بس آپ نے من کا کانٹا اسی طرح سے بدلنا ہے ۔ سب دنیاوی جھگڑوں
کو نبھائیے بھی لیکن من کو ان سے ویسے نہ دیجیئے ۔ من میں یہ بھاو
ہمیشہ رکھیئے کہ میں نے تو سدا خوش رہنا ہے ۔ اس طرح کی بھاونا بنا
لینا آسان بھی ہے اور بہت مشکل بھی ۔ آسان ہونے کے بارے میں
تو ایک دانا نے کہا ہے ۔

کیا مشکل ہے آنند کا پانا ۔ من کو ادھر سے ہٹانا اور ادھر لگانا
لیکن یہ بات کرنی اتنی آسان نہیں جتنی کہنی ۔ مجھے اس وقت خوشی کے

نعرے لگانے سے جو ذرا سا نیک اثر آپ کے من پر ہوا ہے وہ تو عارضی ہے۔ میری روز کی باتیں سُنکر بھی آپ کے من پر کافی اثر پڑیگا لیکن وہ بھی زیادہ دیر پا نہیں ہوگا لیکن میری باتیں آپ کے من میں یہ اُمنگ ضرور بھر دینگی کہ خوش ضرور رہنا چاہیئے مگر آپ کے من پر خوشی کا رنگ تبھی چڑھیگا جب آپ لگاتار میری کہی باتوں پر غور کیا کریں گے اور ہر روز خاص کر صبح کے وقت اُٹھتے ہی اپنے من میں خوشی کو پکے طور پر پانے کے ارادہ میں مضبوطی لائیں گے۔ اور ساتھ ہی خوشی کے جس مالک، داتا، خدا اور خوشیوں کے جس داتا کا ہم نے نعرہ لگایا ہے اس سے ارادوں میں مضبوطی اور خوشیوں کے عطیہ کی پرارتھنا بھی کریں گے۔ تب آپکے من کا کانٹا ٹھیک طور پر بدل جائیگا اور غلط لائن کو چھوڑ کر ٹھیک لائن پر چلنا شروع کر دیگا۔ اب میں آپکے سامنے رفتہ رفتہ اس غلط لائن کی وضاحت کروں گا جس پر چلنے کی وجہ سے آپ کا من آپکو سدا خوش رہنے کی راہ میں رکاوٹ ڈالتا ہے۔ اتنا کہہ کر مستانہ جی نے حاضرین میں سے ایک کو کھڑا کرکے پوچھا کہ آپ کا اس دُنیا کے متعلق کیا خیال ہے وہ کچھ جوش میں آکر بولا کہ یہ دنیا تو جلا دینے کے لائق ہے اس میں جدھر جاؤ دُکھ۔ جدھر مُنہ کرو مصیبت ہی مصیبت۔ نہ جانے اسے بنانے کی ضرورت ہی کیا تھی۔ آپ نے ہم سے پرمیشور خوشیوں کے دینے والے کا نعرہ لگوایا ہے لیکن اس دُنیا میں اس نے کونسی خوشی رکھی ہے۔ اس نے تو یہ کانٹوں بھرا سنسار بنایا ہے۔ ادھر کانٹے ہم کو دن رات چبھتے رہتے ہیں۔ کسی جگہ بھی تو چین نہیں۔ گھر میں ایک قسم کے دُکھ ہیں تو باہر دوسری قسم کے۔ خوشی نام کی چیز تو اس دُنیا میں کہیں

ہے ہی نہیں تو پھر ہم اس میں وہ لیس کہاں سے؟ جب وہ آدمی اتنا کہہ چکا تو مستانہ جی نے اشارہ کر کے اسے بٹھا دیا۔ وہ آدمی بڑا مطمئن تھا کہ اس نے کھری کھری کہی ہے اور دوسرے لوگ بھی آپس میں کانا پھونسی کر رہے تھے کہ کہی تو اس نے سچی بات ہے۔

تب مستانہ جی نے ایک اور آدمی کو کھڑا کر کے پوچھا کہ سناؤ بھائی دوست آج کل زمانہ کیسا چل رہا ہے؟ اس کے جواب میں وہ شخص کہنے لگا۔ مہاراج! ایسا برا زمانہ نہ تو آج تک دیکھا ہے اور نہ سنا ہے۔ جو مشکلات اس زمانہ میں پیش آ رہی ہیں ان کا تو خواب و خیال بھی کبھی نہ ہو سکتا تھا۔ اس زمانہ کی کوئی بھی تو بات اچھی نہیں سب طرف الٹی گنگا چل رہی ہے۔ ابھی وہ شخص کچھ اور دل کے پھپھولے باہر نکالنا چاہتا تھا۔ لیکن مستانہ جی نے اسے بھی بٹھا دیا۔

اس کے بعد ایک تیسرے آدمی کو اٹھنے کا اشارہ کیا۔ اس کے کھڑا ہو جانے پر اس سے کہا کہ یہ انسانی جسم تو ہم کو ایک انوکھی شے ملی ہوئی ہے۔ اس سے ہم دیکھو کتنے کام لیتے ہیں۔ اس کو تو آپ قابل قدر چیز سمجھتے ہیں نہ؟ یہ سنکر وہ بولا کہ آپ کی نگاہ میں یہ انوکھی شے ہو گی ورنہ اسکی وجہ سے ہی سارے بکھیڑے کرنے پڑتے ہیں اس کو برقرار رکھنے کے لئے کھانے پینے کے جھگڑے ہیں۔ اس کو ڈھکنے کے لئے پہننے کے ٹنٹے ہیں۔ بس آدمی کھانے پینے پہننے کی چیزوں کو پیدا کرنے اور تیار کرنے میں ہی غلطاں اور پیچاں رہتا ہے اور پھر شاستر والے تو لکھا ہے کہ یہ جسم گندگی کا تھیلہ ہے ماس کے نو دروازوں میں سے گندگی ہی نکلتا ہے

اور اس کے اندر بھی فضلہ کے علاوہ لہو وغیرہ غلیظ چیزیں رہتی
اس لئے ہمیں تو یہ جسم کوئی قابل قدر چیز معلوم نہیں ہوتی - جب
وہ آدمی یہ سب کچھ کہہ چکا تو مستانہ جی نے اسے بھی بٹھا دیا - اور
حاضرین کی طرف مخاطب ہو کر فرمانے - کہ کیوں بھائی جو کچھ ان تینوں
سجنوں نے کہا ہے کیا تم بھی ایسا ہی سمجھتے ہو [illegible] یہ
سے کچھ آدمی بول اٹھے کہ ہاں مہاراج - حقیقت تو یہی ہے جو ان
آدمیوں نے بیان کی ہے -

تب مستانہ جی نے ایک چوتھے آدمی کو کھڑا کر کے اس کا نام
پوچھا تو اس نے دیو دت بتایا - پھر اس نے پوچھا کہ دیو دت - تمہارا
کسی آدمی سے جھگڑا تو نہیں ہے ؟ اس سوال کا جواب اس نے
کچھ نہ دیا - اور خاموش کھڑا رہا - اتنے میں حاضرین میں سے ایک
اور آدمی از خود کھڑا ہو گیا اور کہنے لگا کہ اس دیو دت کا جھگڑا
میرے ساتھ ہے - لیکن چونکہ سچائی پر ہوں اور یہاں موجود بھی ہوں
اس لئے دیو دت شرم کے مارے میرا نام نہیں لیتا - اس پر مستانہ
جی نے اس کا نام پوچھا تو اس نے شیو دت بتایا - یہ پوچھا جانے پر کہ
تمہارا جھگڑا کس بات پر ہے شیو دت نے کہا کہ جھگڑے کی کوئی
خاص بنیاد تو نہیں لیکن اب صورت یہ ہے کہ یہ مجھ سے برا بھلا بولے
وہ مجھے برا سمجھتا) ہے اس سے ہمارا بول چال بھی بند ہے - تب
مستانہ جی حاضرین سے کہنے لگے کہ آپ سوچ رہے ہوں گے کہ میں
نے بتانے تو تھے خوشی پراپتی کے سادھن لیکن یہ اوٹ پٹانگ
باتیں چھیڑ دی ہیں - آپ کا ایسا خیال کرنا بھی نادرست نہیں ہے -

لیکن جو کچھ میں نے آج آپ کو بتانا ہے۔ یہ میری کوچھ تا چھ جوان پانچ آدمیوں سے کی ہے یہی میرے کتھن کا آدھار بنتی ہے۔ آپ نے دیکھ اور سُن بھی لیا ہے کہ پہلے تین آدمیوں نے تو دُنیا۔ زمانہ اور جسم تینوں کو خراب بتایا۔ اور آپ لوگوں نے ان جوابات کی تائید کی۔ اس کے بعد دیلودت اور شودت نے بتایا کہ چونکہ ان میں سے ایک دوسرے کو بُرا سمجھتا ہے اس لئے دوسرا بھی پہلے کو بُرا جانتا ہے سان کے اس رویہ سے ثابت ہوتا ہے کہ جس کو آپ بُرا کہیں گے اس سے آپ بھلائی کی آشا نہیں رکھ سکتے۔ اب آپ لے خود مانا ہے کہ آپ لوگ دُنیا کو بُرا سمجھتے بھی ہو اور کہتے ہو۔ اسی طرح سے زمانہ کو بھی اور اپنے جسم کو بھی۔ اسلئے آپ یقین جانئے کہ یہ تینوں بھی آپ کو اچھا نہیں سمجھتے اس لئے خوش رہنے میں یہ آپ کی مدد نہیں کر سکتے بلکہ چونکہ آپ ان کو بُرا کہہ کر ناخوش کر چکے ہیں۔ اس لئے وہ بھی آپ کی خوشی میں روڑا اٹکا تے ہیں۔

آپ کہیں گے کہ یہ تو بے جان چیزیں ہیں۔ یہ کیسے ہمارا بگاڑ کر سکتی ہیں لیکن آپ کا یہ خیال دُرست نہیں جب آپ اپنی زبان سے کسی کا بُرا کہیں گے یا اپنے من میں بُرا سوچیں گے تو ایسا کرنے کا بُرا اثر آپ پر پڑے گا۔ اور آپ کا من کھِلا ہوا کبھی نہیں رہ سکتا جب کہ آپ کسی کے بھی عیب سوچیں یا کہیں۔ پھر آپ خود سوچیئے کہ اگر ہم دُنیا کو بُرا کہتے ہیں تو ایک طرح سے ہم اس کے بنانے والے کی بُرائی کرتے ہیں۔ اور ایسا کرنا ہمارے لئے کتنا نقصان دہ ہو سکتا ہے کہ جب ہم پرمیشور کی ہی بُرائی کرنے لگیں۔ دُنیا

اور زمانہ تو سب ویسے کے ویسے چلے آرہے ہیں۔ زمین وہی ہے۔ پہاڑ وہی ہیں۔ دریا وہی ہیں۔ سورج وہی ہے۔ رات دن کے ہمیشہ جیسے گھٹتے چلے آرہے ہیں اور بھی سب کچھ بدستور ویسا ہی ہے ان میں کوئی بُرائی نہیں آئی۔ برائی ہمارے اپنے من میں آئی ہے۔ ان تینوں کی بُرائی ہمارے من پر ابتدا سے ہی بیٹھائی جاتی ہے پھر ہم گرنتھ بھی ایسے پڑھتے ہیں جن میں ان کو بُرا کہا گیا ہے۔ اس لئے ان کو بُرا کہنا ہماری فطرت بن گیا ہے۔ لیکن ہماری یہ فطرت ہماری خوشی کی مانع ہے۔ اس لئے پہلی بات جس کے متعلق آپ کے من کا کانٹا بدلنے کی ضرورت ہے وہ یہ ہے کہ آپ نہ تو دُنیا کو بُرا کہو نہ زمانہ کو اور نہ جسم کو۔ ہر ایک میں اچھائی دیکھو۔ یہ انسانی جسم ہی تو آپ کو موکش دلانے کا سادھن بھی بن سکتا ہے لیکن اس کو ہی آپ بُرا بُرا کہتے رہتے ہو۔ تو آج سے آپ عہد کریں کہ آپ نے کسی کی عیب جوئی نہیں کرنی ہے۔ جب آپ غور سے سوچیں گے اور اپنے من کا کانٹا بدل لیں گے تو آپ کو کسی چیز میں بھی بُرائی دکھائی نہیں دیگی بلکہ خود اپنے نظریئے میں ہی کجی کا ہونا معلوم پڑے گا۔ جیسا کہ کہا گیا ہے ؎

اوروں پہ معترض تھے لیکن جو آنکھ کھولی
اپنے ہی دل کو ہم نے گنج عیوب پایا

اگر آپ خوشی کے متلاشی ہیں تو ایسی باتیں مُنہ سے کیوں نکالیں یا ایسے وچار بھی من میں کیوں لائیں جو خوشی کی راہ میں رکاوٹ ڈالنے والے ہوں۔ آپ خیالات میں، الفاظ میں اور اعمال میں بھی وہی شگفتگی وہی تازگی اور وہی فرحت ہونی چاہیئے جس کے حصول کو

آپ آرزو کرتے ہیں۔ اسی لئے کہا ہے ؎

جو بہار کی ہے آرزو تو پھر خزاں کا ذکر کیوں
اگر گلشنوں سے پیار ہے تو پھر گلشنوں کی بات کر

اتنا کہہ کر مسکرا دینا چاہئے کہ آج آپ کے من کی لائن کے کانٹے کو اتنا بکھیر لینے کی بات کافی ہے۔ اس سے آگے کی بات کل چلائی جائیگی آج آپ یہاں سے یہ بہت لیکر اٹھیں کہ کسی چیز کو برا نہیں کہنا ہے خاص کر دنیا، زمانہ، اپنی زندگی اور جسم کو۔ جب اسی دنیا میں رہتے ہوئے اور اسی زندگی کو اپنے اسی جسم کے ذریعہ راحت اور مسرت بھری بنانا ہے تو ان کو ہی برا کہنا غائت درجہ کی جہالت اور نادانی ہے۔ اس دنیا کو اس کے خالق کا ایک بہترین تجربہ کہئے۔ اس زندگی کو مبارک کہئے جس میں آپ، اس دنیا کے نظائر کا لطف لینے کے لئے یہاں بھیجے گئے ہیں۔ اس زندگی کو متبرک سمجھئے جس میں آپ اپنے آپ کو اتنا اونچا اٹھا سکتے ہیں کہ بھگوان کی پدوی پا سکتے ہیں۔ اور اس جسم کو پرمیشور کا بہترین عطیہ اور امانت جانئے کہ جس کے ذریعہ ہی آپ نے اپنی زندگی کو کامیاب، سکھی اور شیول بھری بنانا ہے۔

علاوہ ازیں کسی بھی دیگر جاندار یا غیر جاندار کو برا نہ کہئے۔ اس میں عیب نہ ڈھونڈئیے بلکہ اپنے اندر کی کمزوریوں پر دھیان دیجئے جو آدمی اپنی پڑتال آپ کرتا رہتا ہے اسے نہ تو دوسروں کے عیب دیکھنے کا خیال ہی آتا ہے اور نہ وہ اس فضول عمل میں اپنا قیمتی وقت ضائع کرتا ہے۔ اس لئے دوستو کبیر صاحب کا یہ فرمان یاد

دیکھئے ؎

بُرا جو دیکھن میں چلی بُرا نہ ملیا کوئے
جو من کھوجیا آپنا مجھ سے بُرا نہ کوئے

ایک اور شاعر کا کلام بھی پیش نگاہ رکھیئے ؎

بھلے کے لئے آدمی سب بھلے ہیں۔ بُرے کے لئے آدمی سب بُرے ہیں

اچھا اب یہاں سے اُٹھنے سے پیشتر وہی دو نعرے پھر لگائیے۔

"دیوی خوشی ماتا کی جے"

"خوشیوں کے مالک اور داتا پرمیشور کی جے"

یہ نعرے لگوا کر مستانہ جی وہاں سے اپنا روز کا شعر گاتے ہوئے یہ کہہ کر چلے گئے کہ کل اسی جگہ اسی وقت پھر ملیں گے۔

خوش رہنے کے فائدے

دوسرے دن مستانہ جی ٹھیک وقت پر اسی جگہ پہنچ گئے۔ حاضرین کی تعداد اور بھی زیادہ ہو گئی تھی آتے ہی انہوں نے پہلے تو وہی دو نعرے لگوائے اور پھر بولے کہ میں نے آپ کو پہلے ہی دن بتایا تھا کہ زندگی کا دوسرا نام ہی خوشی ہے۔ ایک شاعر نے ٹھیک کہا ہے ؎

خوشی زندگی ہے تو غم موت ہے — ڈرے جو اسے ہر قدم موت ہے
خوشی کو بنا زندگی کا اصول — کہ سب پھینک دیتے ہیں مرجھائے پھول
جو غمگیں ہے وہ عقل سے دور ہے — ہے دانا وہی جو کہ مسرور ہے

کتنی اچھی باتیں اس دانا نے کہیں ہیں۔ اس نے خوش نہ رہنے والے کو اول تو چلتی پھرتی لاش بتایا ہے۔ پھر اس کو مرجھائے ہوئے پھول سے تشبیہ دی ہے۔ یعنی جس طرح مرجھائے پھول کو کوئی پسند

نہیں کرتا۔ بلکہ ایسے پھول کو دور پھینک دیا جاتا ہے۔ اسی طرح سے اداس اور روتے چہرے والے آدمی کو بھی کوئی ملنا نہیں چاہتا۔ بلکہ اس نحوس سے دور رہنا چاہتے ہیں۔ پھر اس شاعر نے کہا کہ جو اداس رہتا ہے وہ عقل سے بھی بے بہرہ ہے اور جو آدمی خوش رہتا ہے وہی عقلمند ہے

اداس اور مرجھائے رہنے والے آدمی کو بے عقل کیوں کہا۔ کیونکہ وہ خوش رہنے کے فوائد اور غمگین رہنے کے نقصانات کی طرف دھیان نہیں دیتا۔ خوشی کو تو ایک جادو کہا گیا ہے۔ خوش باش آدمی جہاں بھی جائیگا جس سے بھی ملیگا اس کو ہی ہر جگہ ہر شخص خوش آمدید کہے گا۔ اور ایسا آدمی ہر جگہ سے اپنا کام نکال سکے گا میرا یہ ذاتی تجربہ ہے کہ جہاں بھی جا کر میں نے خوشی بھرے چہرے اور مسکراتی آنکھوں سے بات چیت کی ہے۔ سننے والوں کو اس سے بہت حظ ہوا ہے۔ اور ان پر ایک طرح سے میری بات نے جادو کا کام کیا ہے اور میری ہر طرح سے مدد کرنے کو تیار ہوئے ہیں۔ اس لئے خوشی کو زندگی کا نام دیا ہے کیونکہ وہ دوسروں کو مسحور کر لیتی ہے۔ پھر خوشی اس لئے بھی زندگی ہے کہ یہ بہترین ٹانک یا مقوی دوا ہے لوگ کافی روپیہ خرچ کر کے چیون پراش یا کشتے یا خمیرے یا الحم یا کیپسول اور وٹامن اور دیگر مقویات خریدتے ہیں۔ لیکن خوش رہنے کے مقابلہ کا کوئی بھی ٹانک دنیا میں نہیں ہے اور نہ ہی ہو سکتا ہے۔ کیونکہ یہ تو دن رات سوتے جاگتے لابھ پہنچاتا رہتا ہے ہشاش بشاش رہنے والے آدمی کے خون کے دورے میں

ابال آتا ہے اور سارے اندرونی اعضائے رئیسہ یعنی پھیپھڑے

دل وغیرہ اس سے زیادہ طاقت پکڑتے ہیں۔ آپ سُو مقوی غذائیں کھائیں۔ لیکن اگر آپ اُداس رہتے ہیں تو وہ مقوی غذائیں بھی کوڑی بھر فائدہ نہیں پہنچائینگی بلکہ شاید نقصان ہی کرینگی۔ کیونکہ مقوی غذاؤں کے پچانے کے لئے بھی تو اندرونی اعضائے معدہ وغیرہ طاقت والے ہونے چاہئیں لیکن اُداسی اور افسردگی توان اعضا کو بے حد کمزور بنا دیتی ہے۔ اس لئے جو آدمی ہر وقت خوش رہے گا اس کے اندر تو اپنے آپ طاقت اُبھرتی چلی جائیگی۔ جہاں وہ خود تندرست، سُکھی اور طاقتور بنا رہیگا۔ وہاں وہ دوسروں کو بھی اپنی مثال سے فائدہ پہنچائے گا۔ کیونکہ خوش آدمی کو دیکھ کر دوسرا بھی خوش ہو جاتا ہے۔

دُنیا میں جتنے کامیاب زندگی والے لوگ ہوئے ہیں وہ سب خوش رہنے والے تھے۔ خوش رہنے والا آدمی آشاوادی ہوتا ہے۔ سدلیر ہوتا ہے۔ پھرتیلا اور محنتی ہوتا ہے اور اپنے فرائض کو پوری خندہ پیشانی اور لگن سے ادا کرتا ہے۔ اڑچنیں اور اُلجھنیں آنے پر ہمت اور حوصلہ نہیں ہارتا۔ بلکہ پورے ساہس سے ان کا مقابلہ کرتا ہے نراشا اس کے نزدیک نہیں پھٹکتی۔ رکاوٹیں آنے پر وہ اور بھی زیادہ اُتساہ سے کام کرتا ہے۔ اسے اپنے آپ پر بھروسہ ہوتا ہے۔ چونکہ وہ گھبراتا نہیں۔ اسلئے اسکی عقل برابر ٹھیک کام کرتی ہے۔ اس کا دماغ ٹھیک سوچتا ہے اور دل بدستور مضبوط اور قوی رہتا ہے۔

خوش رہنے والے آدمی کو نیند خوب آتی ہے جو قدرتی ہوتی ہے۔ گولیاں کھا کر آنے والی نیند نہیں اور اسکی نیند گہری ہوتی ہے نیند صحت کے لئے بے حد ضروری ہے۔ ڈاکٹروں نے لکھا ہے کہ نیند

ٹھیک نہ آنے سے جسم میں کئی قسم کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں
خوش رہنے والے انسان کو چنتا نہیں رہتی۔ جب اس نے خوش ہی رہنا ہے تو چنتا یا فکر کا وہاں کام ہی کیا ہے۔ چنتا ان کے من کا سب سے بڑا کانٹا ہے۔ چنتا نہ ہو تو کوئی دکھ دکھ ہی نہیں رہتا۔ اس طرح سے خوش باش آدمی دکھوں سے ایک طرح کی نجات پا لیتا ہے۔ اس بارہ میں بھگوت گیتا کا پرمان بھی ہے۔ گیتا جی کے دوسرے ادھیائے میں لکھا ہے۔

پرسادے سرو دُکھانا نہانی رسیو پجایتے

یعنی خوش رہنے میں سارے دکھوں کا ناش ہو جاتا ہے اس کا یہ مطلب نہیں کہ اسے دکھوں سے دو چار نہیں ہونا پڑتا۔ دکھ حملہ آور تو اس پر بھی ہوتے ہیں لیکن وہ ان کے بداثر کو اپنے من پر جمنے نہیں دیتا۔ اس لئے وہ اس کو زیادہ تر پریشان نہیں کر سکتے۔ اس کا من اتنا کھلا ہوا اور مضبوط ہوتا ہے کہ وہ دکھوں کے بداثر کو اسی طرح چپکنے نہیں دیتا جس طرح کمل کا پتہ اپنے اوپر پانی کے اثر سے مبرا رہتا ہے۔ دکھ کے آنے پر اس کے من کی حالت کو ایک مثال سے سمجھایا جاتا ہے۔ ایک سجن کے ٹیلیفون کی گھنٹی ہوئی اس نے رسیور کو اٹھایا تو دوسری طرف سے بولنے والے سے پوچھا کہ آپ کس سے بات کرنا چاہتے ہیں تو اس نے اس ٹیلیفون کا نمبر بتایا جس سے وہ ہم کلام ہونا چاہتا تھا تب اس سجن نے یہ کہہ کر رسیور نیچے رکھ دیا کہ تم غلط نمبر کو بلا رہے ہو۔ اسی طرح شادماں رہنے والے آدمی کے دل پر جب کوئی دکھ اپنا اثر بٹھانا چاہتا ہے

تو وہ دل دکھ کو کہہ دیتا ہے کہ تم غلط جگہ پہ آئے ہو۔ یہ جگہ تو خوشی دیوی نے مخصوص کرائی ہوئی ہے۔ آپ کہیں اور جگہ جائیے۔

اس لئے اگر آپ لوگ خوش رہنے کی عادت بنالیں تو آپ کو کتنے فائدے ہیں۔ آپکی صحت ٹھیک رہے۔ آپ کو نیند ٹھیک آئے۔ آپ کو دوسرے مل کر خوش ہوں۔ آپ دوسروں سے اپنے کام کروا سکیں۔ اور پھر دکھ آپ کو پریشان اور ہراساں نہ کر سکیں۔ اتنا کہہ کر سنت جی بولے کہ میں نے آپ کو شروع میں ہی کہا تھا کہ خوشی ایک جادو ہے۔ کیا اس کے جادو ہونے کا صریح ثبوت آپ کے سامنے نہیں ہے۔ میں ایک سادھارن سا آدمی ہوں لیکن آپ لوگ یہاں سینکڑوں کی تعداد میں میری باتیں سننے کے لئے کھنچے چلے آئے ہیں۔ آپ پر میری خوشی نے جادو کیا ہے۔ خوشی حقیقتاً ایک جادو ہے۔ اسے آپ اپنا پکا ساتھی بنا کر دیکھیں کہ زندگی کتنی بالطف ہو جاتی ہے۔ میں نے اپنے آپ کو سادھارن آدمی بنایا ہے کیونکہ دنیاوی مقبوضات وغیرہ کے لحاظ سے تو آپ مجھے ایسا ہی کہہ سکتے ہیں لیکن میں اپنے آپکو دراصل کیا سمجھتا ہوں اس کے متعلق کبیر جی کا ایک فرمان سنئیے۔

ع چاہ گئی چنتا مٹی منوا بے پرواہ
جن کو کچھ نہیں چاہیئے سوئی شہنشاہ

پربھو کی دیا سے چاہ اور چنتا دونوں کے مٹ جانے سے مجھے تو بھگوان نے شاہوں کا بھی شاہ بنا دیا ہے۔ اپنے مست آدمی کو شہنشاہ کہا ہے لیکن حقیقت میں تو اس کا درجہ اس سے بھی اوپر ہوتا ہے کیونکہ شہنشاہ کے من میں بھی کوئی نہ کوئی چنتا یا

خواہش اُبھر سکتی ہے لیکن مٹا نہ تو اتنا رجا ہُوا اور اتنا تڑپتا ہوتا ہے کہ وہ ہر طرح سے بے نیاز ہو کر رہتا ہے۔

میں نے اس سے پیشتر شری گیتاجی کا ایک فرمان سُنایا جو کہتا ہے کہ خوش رہنے سے انسان کے سارے دُکھ رفع ہو جاتے ہیں۔ وید بھگوان بھی انسان کو خوش رہنے کی تلقین کرتا ہے۔ رگ وید کے دسویں منڈل کا ایک منتر ہے۔ جس کا ارتھ یہ ہے :۔

کہ اس دُنیا میں رہتے ہوئے اپنے من پر کوئی بدا ثرات نہ ڈالتے ہوئے اپنی پُوری عمر (سو سال) بھوگو اور اپنے بیٹوں پوتوں کے ساتھ کھیلتے ہوئے اپنے گھر میں ہشاش بشاش رہو۔

اب اگر ہم لوگ وید اور گیتا کی آگیا کو مان کر خوش رہنے کے لابھ نہ اُٹھائیں تو ہم واقعی اس شاعر کے لفظوں میں بے عقل ہیں۔ جس کے اشعار میں نے پہلے بیان کئے ہیں۔ کیا وہ آدمی بیچ مچ مُورکھ نہیں ہوگا کہ جو اُداس رہ کر ایک تو اپنی نیند حرام کر رہے۔ اپنی صحت بگاڑے کوئی اس کی سنگت پسند نہ کرے۔ اور وہ نت نئے تفکرات اور امراض کے جال میں پھنسا ہُوا اپنی زندگی دُکھوں بھری بنا لے؟ اس لئے ہر پہلو سے خوش رہنا انسان کے لئے مُفید ہے اور اسی طرح اُداس رہنا ہر لحاظ سے نقصان دہ ہے۔

آپ کہیں گے کہ خوش رہنا تو چاہتے ہیں لیکن رہا نہیں جاتا کیونکہ کوئی نہ کوئی چوٹ اچانک من پر آ پڑتی ہے۔ یہ آپ کا کہنا درست ہے لیکن میں آپ کو پہلے ہی بتا چُکا ہوں کہ ایسی چوٹوں سے دُنیا میں کوئی بھی محفوظ نہیں رہ سکتا۔ یہ خیال کرنا کہ ہم خوش تب

ہی رہ سکتے ہیں کہ جب ہمارا من ہر قسم کے آزار سے بچا رہے۔ ایک سخت بھول ہے۔ ہم نے تو من کو اس طرح سے تیار کرنا ہے کہ چوٹیں پڑنے پر بھی وہ دب نہ جائے۔ اس کے متعلق میں پہلے آپ کو مثالیں دیکر بھی سمجھا چکا ہوں۔ جب دو حقائق کو پیش نگاہ رکھا جائے تب ہی من کو ٹھیک طرح سے تیار کیا جا سکتا ہے۔ ایک تو یہ کہ جب تک زندگی ہے تب تک من پر چوٹیں ضرور پڑینگی۔ ان کا خاتمہ تبھی ہوگا کہ جب زندگی کا بھی فاتحہ پڑھا جائیگا۔ یعنی جب زندگی کی بھی پورا رام ہو جائیگی۔ اور دوسرے یہ کہ من کی چوٹوں سے کوئی بھی بڑے سے بڑا اور چھوٹے سے چھوٹا انسان چھٹکارا نہیں پا سکتا۔ اس لئے جب کوئی بھی آدمی ان سے بچ نہیں سکتا تو پھر ہم ان سے کیسے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ ہم بھی تو سب میں سے ایک ہیں۔

اس لئے یہ امر ایک حقیقت سمجھنا چاہیئے کہ جب تک ہمارا سانس چلتا ہے اور ہوش و حواس قائم ہیں تب تک چوٹیں ضرور پڑینگی۔ ان چوٹوں کو برداشت کرنا ہوگا۔ اور ان کا ردِ عمل سوچنا ہوگا۔ لیکن یہ تبھی کیا جا سکتا ہے کہ جب من کو اس کے لئے تیار کیا گیا ہو۔ نکرزور من تو ٹوٹ ہی جائیگا۔ من میں مضبوطی ہونا لازمی ہے۔ اور من کی سب سے بڑی مضبوطی یہی ہے کہ اسے خوش اور شانت رکھا جائے۔ ایسے من پر چوٹیں خود بخود بے اثر ہو جاتی ہیں اور اسے دبا نہیں سکتیں۔ رعائیت ہے کہ ایک دفعہ اندھیرے نے بھگوان سے شکایت کی کہ سورج مجھے بہت تنگ کرتا ہے۔ جہاں میں جاؤں مجھے کھڑا بھی نہیں ہونے دیتا۔ بھگوان نے سورج کو

بُلا بھیجا اور پوچھا کہ تم اندھیرے کو اتنا تنگ کیوں کرتے ہو؟ سورج بولا کہ پربھو! میں نے تو اندھیرے کو آج تک دیکھا ہی نہیں۔ آپ اندھیرے سامنے بلائیں اور وہ بتائے کہ کہاں میں نے اسکی شکل بھی دیکھی ہے۔ تنگ کرنے کی بات تو دور رہی۔ مجھے تو یہ بھی علم نہیں کہ اندھیرے نام کی کوئی چیز دُنیا میں ہے بھی۔ تب بھگوان نے اندھیرے کو بُلا بھیجا۔ لیکن وہ سورج کے سامنے کیسے آئے چنانچہ اندھیرا آج تک ہار کر یہ بات ثابت نہیں کر سکا کہ سورج اور وہ کبھی آمنے سامنے بھی ہوئے ہیں۔ اسی طرح سے خوش رہنے والا من دُکھ درد کے کانٹوں اور چوٹوں کے لئے سورج جیسا بن جاتا ہے۔ دُکھ درد اس کو شکل بھی نہیں دکھا سکتے۔ ہر وقت خوش باش رہنے کا یہ کتنا بڑا فائدہ ہے۔ اس پہ آپ لوگوں کو دھیان دینا چاہیئے۔ مضبوط اور سدھے ہوئے من پہ چوٹیں لگتی ہیں لیکن بے اثر ہو کر پیچھے ہٹ جاتی ہیں۔

خوش رہنے کا ایک خاص اور فائدہ بھی میں آپ کے سامنے بیان کر دینا مناسب سمجھتا ہوں کیونکہ وہ بھی ایک اہم بات ہے لوگ اپنی زندگی کا بیمہ کرواتے ہیں۔ ایک بیمہ تو وہ ہوتا ہے جس کی رقم بیمہ کرانے والے کی موت کے بعد اس کے لواحقین یا وارثان کو ملتی ہے لیکن ایک بیمہ اس قسم کا ہوتا ہے کہ انسان کو اپنی پچھلی عمر میں ہی اسکی رقم مل جاتی ہے اور وہ اپنا بڑھاپا اس رقم کی مدد سے بآرام گذار سکتا ہے۔ وہ بیمہ بھی آخری عمر میں انسان کے بہت کام آنے والی چیز ہے۔ لیکن اگر انسان اس وقت

چڑچڑے سوبھاؤ کا بنا ہوا ہو یا ہر بات میں نقص نکالنے کی عادت بن گئی
ہو۔ یا اسے دوسروں کے متعلق گلہ گذاری اور شکوہ شکایت کی فطرت
پڑ گئی ہو تو بھی وہ سکھی نہیں رہ سکتا۔ کیونکہ گھر والے ان کی ان بد عادات
سے تنگ آ جاتے ہیں اور وہ اس اپنے بزرگ کی ٹھیک عزت بھی نہیں
کرتے۔ اچھی طرح سے خدمت بھی نہیں کرتے بلکہ سخت کلامی سے پیش
آتے ہیں۔ جسکی وجہ سے وہ سر پیٹ اٹھتا ہے اور بے حد آزردہ خاطر
رہتا ہے۔ اور اس طرح وہ بیمہ کا روپیہ بھی اس کے آخری جیون کو سکھی
نہیں بنا سکتا۔ پھر وہ گھر والوں کی اور بھی زیادہ شکایت کرتا ہے
اور کہتا ہے کہ میں نے بیمہ کرا کے اتنا روپیہ بھی ان لوگوں کو دیا ہے لیکن
یہ پھر بھی مجھ سے بد سلوکی کرتے ہیں اور مجھے بہت دکھ دیتے ہیں۔ یہ
اس کی شکایت تو درست ہوتی ہے لیکن وہ بھول جاتا ہے کہ
اس کا ذمہ وار وہ خود ہی ہے۔ روپیہ کا بیمہ تو اس نے ضرور کرا لیا
تھا لیکن سکھی رہنے کا بیمہ کرانا وہ بھول گیا۔ آپ پوچھیں گے وہ بیمہ
کیسے ہوتا ہے وہ ہوتا ہے بڑھاپا آنے سے پیشتر خوش رہنے کا سوبھاؤ
بنانا۔ جو جوانی میں اور ادھیڑ عمر کے اندر خوش رہتا ہے وہ گویا
بڑی عمر ہونے پر سکھی رہنے کا بیمہ کرا لیتا ہے۔ جس نے آج سے خوش
رہنے کی طبیعت بنا لی ہے تو مانو اس نے ۳۰ سال بعد سکھی رہنے
کا بیمہ کرا لیا ہے۔ جس طرح روپیہ کا بیمہ جتنی زیادہ رقم کا کرایا جائے
اتنا ہی مفید رہتا ہے۔ اسی طرح انسان جتنا زیادہ اپنی پہلی عمر میں
یعنی بڑھاپے کے آنے سے پہلے خوش رہیگا۔ اتنا ہی زیادہ سکھ اس
کو بڑھاپے میں ملیگا۔ خوش رہنے کی عادت بن جانے سے نہ تو

چڑچڑا پن ہوتا ہے نہ نقص نکالنے یا شکوہ شکایت کرنے کا بہانہ بنتا ہے۔ اس لئے گھر والے سب اس سے مطمئن رہ کر اسکی ہر طرح سے خدمت بھی کرتے ہیں اور ادب سے بولتے بھی ہیں۔ اس لئے اس کا جیون سکھ سے بیت جاتا ہے۔

اس لئے آپ خوش رہنے کے اس عظیم فائدے کو ہمیشہ مدنظر رکھ کر ابھی سے خوش رہنے کا سوبھاؤ بنائیے۔ تاکہ آپ اپنے بڑھاپے میں سکھی رہنے کے اس بیمہ سے پورا لابھ اٹھا کر راحت بھرے اپنے آخری دن گذار سکیں۔ لیکن اگر آپ آج سے پہلے خوش رہنے کا سوبھاؤ نہیں بنا سکے تو اب بھی کوشش کیجئے۔ کسی کام کے نہ ہونے سے تو دیر سے ہو جانا بھی بہتر ہے۔ آپ بڑھاپے میں سکھی تبھی رہ سکینگے اگر آپ خوش مزاجی اور خوش خلقی اپنا سوبھاؤ بنائیں گے۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ سدا خوش رہنے کی محض باتیں ہی باتیں ہیں۔ درحقیقت اس دنیا میں اور خاص کر موجودہ حالات میں ہمیشہ خوش رہنا امر ناممکن ہے۔ ایسا خیال وہی لوگ ظاہر کرتے ہیں جن کا دل بھیڑ بکری جیسا کمزور ہوتا ہے۔ جن کے ارادے پست اور قوت ارادی نادار ہوتی ہے۔ جو نہ تو زندگی کا مقصد جانتے ہیں اور نہ انسانی طاقتوں کی اہمیت۔ وہ سخت غلط فہمی میں مبتلا ہوتے ہیں۔ انہیں یہ حقیقت بھولنا نہ چاہیئے کہ ایسے خوش نصیب انسان پہلے بھی ہو چکے ہیں اور اب بھی کئی ہیں۔ جو خوش باش رہتے ہوئے اپنی زندگی کا پورا لطف لیتے ہوئے گزر گئے ہیں۔

مجال کس کی کہ کوئی آ کے مجھ سے چھینے خوشی یہ میری
رگ رگ کے اندر سما گئی ہے رفیق پکی بنی یہ میری

اس لئے اے دوستو! آپ خوش رہنے کے ان تمام فوائد کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنے من کا کانٹا نکال لیجئے اور یقین جانیئے کہ انسان ٹھیک راستہ اختیار کر کے شاداں و فرحاں رہ سکتا ہے۔ یہ مستانہ آپ کے سامنے جیتی جاگتی مثال کھڑا ہے۔ جو پربھو کی دیا سے ہر وقت خوش اور شاد رہتا ہے۔ اتنا کہہ کر مستانہ جی اپنے دونوں نعرے لگوا کر یہ کہتے ہوئے چلے گئے کہ کل اسی جگہ پھر۔

خوشی کی تلاش ۔ اگلے دن مستانہ جی بدستور ٹھیک وقت پر آ گئے بھیڑ اس دن اور بھی زیادہ ہو گئی تھی۔ اپنے دونوں نعرے لگوا کر انہوں نے اپنی تقریر یا اس طرح سے شروع کی کہ بعض لوگ خوشی کو حاصل کرنے کے لئے اِدھر اُدھر جاتے ہیں۔ انہیں خیال ہوتا ہے کہ فلاں جگہ جانے سے خوشی مل جائیگی یا فلاں آدمی کے پاس جانے سے مطلب حل ہو جائیگا۔ لیکن یہ ان کا محض ایک وہم ہوتا ہے۔ خوشی تو وہ شیر کی بے کہ جو پیچھا کرنے سے ہاتھ نہیں آتی۔ جو لوگ اس کی تلاش میں باہر بھاگ دوڑ کرتے ہیں۔ انہیں ہمیشہ ناکامی ہوتی ہے۔ کیونکہ حقیقی خوشی نہ تو کسی مخصوص جگہ پر پڑی ہوتی ہے۔ نہ کسی خاص عمل کرنے سے وہ میسر آ سکتی ہے اور نہ ہی کسی غیر آدمی سے لی جا سکتی ہے وہ تو ایسی چیز ہے جو ہر جگہ پائی جا سکتی ہے۔ ہر وقت مل سکتی ہے اور ہر حالت میں دستیاب ہو سکتی ہے۔ اس کے حاصل کرنے کا ٹھیک ڈھنگ آنا چاہیئے۔ کیونکہ وہ تو اپنے اندر ہی ہے

بعض لوگوں کو خیال ہوتا ہے کہ کافی روپیہ حاصل کرنے سے خوشی کے سب سامان لئے جا سکیں گے اس لئے پھر خوشی کی کمی نہ رہے گی لیکن مشاہدہ بتلاتا ہے کہ امریکہ جیسے بے پناہ دولت مند ملک میں وہاں کے کروڑپتی لوگ بھی سوتے وقت نیند کی گولیاں کھاتے ہیں ورنہ ان کے دماغ کی پریشانی ان کی آنکھ نہیں لگنے دیتی۔ اس لئے اس وہم میں نہ رہنا چاہیئے۔ کہ دولت خوشی کا ذریعہ بن سکتی ہے بلکہ دیکھا یہ جاتا ہے کہ عام آدمیوں کی نسبت امیر لوگ زیادہ دکھی اور اداس رہتے ہیں۔ ان کی دولت ہی ان کی سراسیمگی کا باعث بن جاتی ہے۔ اس کے سنبھالنے اور کھو جانے کا ہی فکر لگا رہتا ہے۔ اس لئے وہ بے چین رہتے ہیں۔

کئی لوگ ایسے ہیں جو ناموری اور شہرت کے حاصل کرنے کو خوشی کا ذریعہ تصور کرتے ہیں۔ شہرت حاصل کرنے کے لئے وہ اپنا زر و مال بھی خرچ کرتے ہیں۔ اور برسر اقتدار لوگوں سے راہ و رابطہ بھی پیدا کرتے ہیں۔ لیکن شہرت کا کوئی معیار نہیں ہے۔ اس لئے اور سے اور شہرت پانے کے لئے ان کی بھاگ دوڑ اور بھٹکن دن بدن بڑھتی جاتی ہے اور یہی تگ و دو ہی ان کے سکون قلب کو ختم کر کے ان کو خوشی کے منہ سے کوسوں دور رکھتی ہے۔

کئی لوگ کھاؤ پیو موج اڑاؤ کو خوشی کا ذریعہ سمجھ کر عیش و عشرت میں اپنا وقت اور اپنا روپیہ پانی کی طرح بہاتے ہیں۔ ایسی زندگی چند وقت تک کچھ لطف سا دیتی محسوس ہوتی ہے۔ لیکن جلدی ہی وہ قلاش بھی بن جاتے ہیں۔ اور اپنی صحت کا بھی ستیاناس کر بیٹھتے ہیں

اور اس طرح بجائے خوشی حاصل کرنے کے وہ مختلف روگوں اور دکھوں کا شکار بن جاتے ہیں۔ کئی لوگ جگہ جگہ کی سیر کرنے میں خوشی حاصل کرنے کی امید باندھتے ہیں۔ وہ نئے نئے نظارے اور نئے نئے مقامات دیکھ کر تھوڑا سکون سا محسوس کرتے ہیں لیکن پھر اوب جاتے ہیں۔ اور خوشی کی خواہش اور طلب جوں کی توں ہی رہتی ہے۔ پھر کہیں اور جانے کا ارادہ بناتے ہیں لیکن سب جگہ خوشی کا سایہ ہی ملتا ہے۔ بعض لوگ بیوی بچے ہو جانے پر خوشی کی امید رکھتے ہیں لیکن عیال دار ہو جانے پر تو مزید ذمہ داریاں بڑھ جانے کے باعث ان کو خوشی تو کیا ملنی تھی۔ بلکہ اور نئی قسم کی تکالیف کھڑی ہو جاتی ہیں۔ اور خدانخواستہ اگر بیوی اور بچے اچھے نہ نکلیں تو بے حد مصائب آ پڑتی ہیں۔ ان کی زندگی وبال جان بن جاتی ہے۔

کئی بھائی کسی گورو یا اور سجن پرشوں کی سنگت میں خوشی ملنے میں اعتقاد رکھتے ہیں۔ بلاشبہ حقیقی سنتوں اور دیگر نیک ہستیوں کے ملنے سے راحت ضرور محسوس ہوتی ہے۔ لیکن اتنی دیر کے لئے ہی جتنی دیر ان کی سنگت پراپت رہے۔ وہ بزرگ لوگ بھی خوشی پراپتی کی راہ بتلا سکتے ہیں۔ ورنہ خوشی کوئی ایسی چیز تو ہے ہی نہیں کہ وہ اٹھا کر کسی کی جھولی میں ڈال دیں۔ خوشی باہر کی چیز ہی نہیں ہے وہ تو اپنے ہی اندر سے ملتی ہے

بعض سجن عالم و فاضل بن کر اپنے علم و ادب کے بھروسہ پر خوش رہنے کی توقع رکھتے ہیں لیکن وہ ودوان بنکر ان کو اپنے علم کا گھمنڈ ہو جاتا ہے۔ تھوڑے علم والوں کو وہ گھٹیا آدمی سمجھتے ہیں۔ اور بات بات میں ان کو نیچا دکھانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس طرح ان کے دماغ میں ہستی کا غرور پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن غرور وہ کیڑا ہے جو خوشی کے

چھوڑے کی عبرت کو ہی کہا جاتا ہے۔ اس لئے وہ بھی خوشی سے محروم رہتے ہیں۔ غرور اور خوشی کا تو باہمی اینٹ کتے کا بیر ہے۔ اس طرح خوشی کے متلاشیوں کو ان چیزوں کو حاصل کرنے کی کوشش میں یہ خیال نہیں کرنا چاہئے کہ ان کی فراہمی سے ان کی مطلب براری ہو سکیگی۔ جیسے کہ اوپر عرض ہوا ہے۔ ان سے عارضی سا لطف یا تسلی تو مل سکتی ہے لیکن اس کے بعد پھر ویسا ہی خلا پیدا ہو جاتا ہے بلکہ بعد میں دُکھ بھی ہو سکتا ہے۔ کیونکہ یہ تو خوشی کا سایہ ہوتا ہے اور اس کے خلاف حقیقی خوشی وہ شے ہے کہ جس کا سرور ہر وقت اور ہر حالت میں ہر جگہ بنا رہے۔ اور عمر کے آخری سانسوں تک اس کا خاتمہ نہ ہو۔ خوشی باہر کی چیزوں سے پراپت نہیں ہو سکتی۔ شریمد بھگوت گیتا کے پانچویں ادھیائے کے شلوک ۲۱ سے ۲۲ میں لکھا ہے کہ جو سُکھ یا خوشی باہر کی چیزوں کے ساتھ تعلقات رکھنے سے حاصل ہونگے۔ وہ تو انجام کار دکھ کے دینے والے ہوتے ہیں۔ اور یہ ہوتے بھی عارضی ہیں یعنی ادھر آئے ادھر گئے۔ اس لئے عقلمند آدمی ان سے دور ہی رہتا ہے۔ اس ساری بحث سے یہ حقیقت واضح کی گئی ہے کہ جو لوگ خوشی کی تلاش دُنیاوی مقبوضات یا دیگر بیرونی اشیاء کے ہونے میں کریں گے۔ ان کو مایوسی کا سامنا ہوگا۔ اتنا کہہ کر سنتا نہ جی نے نعرے لگوائے اور کل پھر کہہ کر چلے گئے۔

خوشی کہاں ہے ؟

اس سے اگلے دن جب سنتانہ جی آئے تو انہوں نے اپنا دایاں ہاتھ چھاتی پر رکھا ہوا تھا۔ انہوں نے آتے ہی حسب معمول دونوں

نعرے لگوائے۔ لیکن ہاتھ چھاتی سے نیچے نہیں اُتارا۔ اسی طرح
چھاتی پر ہاتھ رکھے رکھے انہوں نے اپنا بھاشن شروع کر دیا
لوگ سوچ رہے تھے کہ انہوں نے آج غیر معمولی طور پہ اپنا ہاتھ
چھاتی پر کیوں رکھا ہوا ہے۔ کیا ان کو کوئی تکلیف تو نہیں ہے
لیکن اتنے میں وہ خود ہی کہہ اُٹھے۔ کہ آپ لوگ میری چھاتی پہ ہاتھ
ہونے کی بات سوچ رہے ہونگے۔ میں ابھی اس کے متعلق بتاتا ہوں

کل میں نے آپ کو دُنیا کی ساری اچھی اچھی چیزیں گنا کر بتایا
تھا۔ کہ خوشی ان اشیاء میں نہیں ہے قدرتی طور پر آپ کے من میں
یہ سوال اٹھتا ہوگا کہ آخر پھر یہ بھی تو بتایا جائے کہ خوشی ہے کہاں اور
کیسے مل سکتی ہے؟ پہلے میں آپ کو یہ بتاتا ہوں کہ خوشی ہے کہاں؟ اس
کا جواب میرا داہاں ہاتھ دے رہا ہے اور بتا رہا ہے کہ خوشی کا مقام
کا یا چشمہ وہاں پر ہے جہاں میں رکھا ہوا ہوں۔ یعنی خوشی انسان کے
اپنے اندر ہے اور اس جگہ سے ہی مل سکتی ہے۔ باہر سے خوشی کی جھلک
تو مل سکتی ہے لیکن پائیدار خوشی اپنے ہی اندر سے مل سکتی ہے۔ اگر ہم
اس کو وہاں سے فراہم نہیں کر سکتے تو اور کسی جگہ سے بھی پانے کی امید
باندھنا محض نادانی ہے۔ اور تضیع اوقات ہے۔ میں نے کل آپ کو
شری گیتا جی کے حوالہ سے بتایا تھا کہ باہر کی خوشی تو ہوائی ہوتی ہے
وہ تو ایک جھونکا سا ہوتا ہے جو چند لمحوں کے لئے سکھ کا احساس
دلا دیتا ہے اُسی جگہ لکھا ہے کہ جو انسان اپنے جیتے جی اپنی نفسانی خواہشات
اور کرودھ وغیرہ جذبات پہ قابو پا لیتا ہے۔ وہی سچی لگن والا اور سچے
معنوں میں انسان کہلاتا ہے۔ پھر فرمایا ہے کہ جو آدمی ہے [illegible]

ہی سکھ اور شانتی حاصل کرتا رہتا ہے اور اپنے اندر کی ہی روشنی اور پرکاش کو آدھار بنا کر اپنی زندگی بسر کرتا ہے وہی جہان پد یعنی پرم آنند کو پراپت کرتا ہے۔ اس لئے حقیقی راحت اور سدا ساتھ دینے اور رہنے والی خوشی کے طالبوں کو واجب ہے کہ وہ اپنے اندر کے چشمۂ سرور سے اُسے فراہم کریں۔ یہ چشمہ ہر انسان کے اندر موجود ہے خواہ وہ آدمی چھوٹا ہے یا بڑا۔ راجہ ہے یا رنک، شاہ ہے یا گدا۔ اس بارہ میں بھگوان نے کوئی فرق نہیں رکھا۔ سب کو اس نے اس آنند سرورت سے فیض یاب اور سرفراز کیا ہے۔

مُشکل یہ ہے کہ قدرت نے چونکہ ہماری اندریاں باہر کی طرف کھلی رکھی ہیں اس لئے ہم باہر کی چیزوں سے تعلق پیدا کر کے ہی خوشی پانے کا اپنا مقصد حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اس لئے ناکام رہتے ہیں ایسا کرنے سے باہر کے دوسرے کام تو ضرور سرانجام پاتے ہیں۔ لیکن خوشی چونکہ اندر کی شے ہے۔ اس لئے اندریوں کا مُنہ باہر کی طرف سے موڑ کر اندر کی طرف کرنے سے ہی اسے حاصل کرنا ہوگا۔ اسی لئے اپنشد کا فرمان ہے کہ دائمی سرور اور راحت حاصل کرنے کے لئے اپنی اندریوں کا منہ اندر کی طرف موڑو۔ اور ساتھ ہی یہ فرمایا ہے کہ اگر وہ آنند انسان اپنے اندر سے حاصل نہیں کر سکتا تو اور کسی جگہ اسکی فراہمی کی توقع نہ رکھے۔ کیونکہ وہ کسی اور جگہ سے ہی نہیں باہر کی چیزوں سے یا باہر کے مقامات سے آنند کی پراپتی کی آشا رکھنا ایسا ہی ہے جیسے کہ بیت کو گلے والے کی کمان سے مکھن حاصل کرنے کی امید رکھنا یہ خوشی کی بیتی اور کسری کا گنگی گانے والا باجہ

تو ہمارے اپنے ہی اندر ہے - انہی کی تاروں پر ہی انگلیاں رکھی ہونگی حقیقی شگفتگی - راحت اور فرحت دینے والا پھول اپنے اندر ہی ہے دیکھیے اسکی خوشبو کی مہک کا لطف لیا جا سکتا ہے۔

جو آدمی ہر وقت خوش نہیں رہتا - اسکی بڑی وجہ یہی ہے کہ وہ خوشی ڈھونڈتا ہے باہر کی چیزوں میں لیکن اسکی خوشی کا ماخذ اور منبع ہے اس کے اپنے اندر - اس لئے باہر ڈھونڈنے سے وہ رنج و غم - اداسی اور پریشانی کا شکار رہتا ہے گا - اگر وہ حقیقی طور پر اس سچی اور دائمی خوشی کا طلبگار ہے تو اسے من کا کانٹا بدلنا ہوگا - اپنے نظریہ میں تبدیلی لا کر یہ عقیدہ بنانا ہوگا کہ خوشی باہر سے نہیں مل سکتی - اپنے اندر سے ہی مل سکتی ہے - داناؤں نے ٹھیک کہا ہے کہ باہر کہیں بھی جاؤ باہر سے کچھ بھی حاصل کر لو - پھر بھی خوشی کی پراپتی تو اپنے اندر سے ہی ہوگی - باہر سے لوٹ آنا ہوگا - اور اپنے اندر جھانکنا ہوگا -

سوال ہو سکتا ہے کہ جب خوشی کا چشمہ ہمارے اندر ہی ہے تو اس کے حاصل کرنے میں ہمیں دیر یا دقت کیوں ہوتی ہے؟ اسکی وجہ یہی ہے کہ ہمارا من غلط لائن پہ چل رہا ہے سو وہ باہر کی طرف ہی اندھوں کو دوڑاتا ہے - اس لئے اس کا کانٹا بدل کر اسے ٹھیک لائن پہ چلانا ہوگا - اور یہ نشچے بنانا ہوگا کہ خوشی کے لئے باہر کی بھاگ دوڑ بے سود ہے - یہ بھاگ دوڑ ویسی ہی ہے جیسی کہ ایک نافہ والا ہرن نافہ کی خوشبو سے محظوظ ہو کر اس کو پانے کے لئے ادھر ادھر بھاگتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ خوشبو کہیں دوسری جگہ سے آرہی ہے حالانکہ وہ خوشبو اس کی اپنی ہی ناف میں موجود ہونے والے نافہ سے

آ رہی ہے۔ بجائے اپنی ناف کی طرف متوجہ ہونے کے وہ باہر دوڑ دوڑ کر اپنی بدحالی کرتا ہے۔ یہی حال اس انسان کا ہوتا ہے کہ جو خوشی کی تلاش اپنے اندر کرنے کی بجائے باہر کرتا ہے۔

چونکہ خوشی انسان کو اپنے اندر سے ہی مل سکتی ہے، باہر سے نہیں۔ اس لئے اس کا انحصار اس بات پر نہیں ہے کہ تمہارے پاس ہے کیا" بلکہ اس بات پر ہے کہ "ہم خود کیا ہیں ؟"۔ یعنی ہماری اندرونی حالت کیسی ہے۔ اصلی خوشی اس بات کا نام نہیں ہے کہ ہم خوش ہوں" بلکہ "ہم خوش رہیں"۔ خوش رہنا حقیقی خوشی ہوتی ہے۔ خوشی کہیں سے "لینی" نہیں ہے، خوشی تو اپنے اندر موجود "اُن کرنی" ہے۔ خوشی کا چشمہ جو اندر ڈھک جاتا ہے اسے اجاگر کرتا ہے۔ یہ بات ایک مثال سے واضح کی جاتی ہے۔ ایک سفید کپڑے پر میل چڑھ جاتی ہے۔ میل چڑھ جانے سے کپڑے کی سفیدی ڈھک جاتی ہے۔ لیکن وہ کہیں جاتی تو نہیں۔ رہتی تو کپڑے کے اندر ہی ہے۔ اگر ہم کپڑے کی میل صابن سے یا کسی دوسرے طریقے سے اتار دیں تو اسکی سفیدی پھر ظاہر ہو جاتی ہے۔ اسی طرح خوشی کا چشمہ تو من کے اندر ہے ہی لیکن ناموافق اثرات یعنی غلط سنسکاروں سے غلط لائن پر من کے چلنے سے وہ چشمہ ڈھک جاتا ہے۔ اس کا ڈھکنا اگر اتار دیا جائے تو وہ چشمہ نمودار یعنی ویکیت ہو جاتا ہے۔ اور پھر انسان ہمیشہ اس چشمہ کے امرت پان کرنے سے ہر وقت خوش رہنے لگتا ہے۔

انیک سادھنوں سے وہ ڈھکنا دور کیا جا سکتا ہے۔ وہ

سادھن آگے بتائے جائیں گے۔ ڈھکنا دور ہو جانے کے بعد پھر احتیاط رکھنا چاہیئے کہ وہ ڈھکنا دوبارہ اس چشمہ کے اوپر نہ آجائے۔ اگر وہ سادھن جاری رکھے جائیں اور ان دوشنوں سے بچا جائے جو اس کا ڈھکنا بنتے ہیں تو سدا خوش رہنا ایک سوبھاؤ بن جاتا ہے۔ پھر تو ایک خماری سی رہتی ہے جو انسان کو مست الست بنائے رکھتی ہے۔ باہر کی چیزوں سے خوشی حاصل کرنے کا اسے خیال ہی نہیں آتا۔ کیونکہ من تو خوشی سے ہر وقت بھرپور رہتا ہے۔ جو چیز آدمی کے اپنے پاس ہی موجود ہو۔ اس کے لئے اسے اور جگہ جانے کی ضرورت ہی نہیں رہتی۔

اس طرح سے ہم نے خوشی کو اپنے اندر مورتی مان کرنا ہے۔ خوشی کہیں سے لینی یا مانگنی نہیں ہے۔ خوش رہنا تو ہمارا پیدائشی حق ہے۔ لیکن اس حق کو ہم اپنی نادانیوں سے کھو بیٹھے ہیں۔ ہمیں اس حق کو پھر حاصل کر لینا ہے۔

خوش رہنے کے طریقے۔

تب ماتا جی نے کہا کہ پیشتر اس کے کہ میں آپ کو خوش رہنے کے طریقے اور ذریعے بیان کروں۔ ایک بات آپ یاد رکھیئے کہ خوشی اور شانتی حقیقت میں ایک ہی شئے ہیں۔ یا ایک ہی سکے کے دونوں پہلو ہیں جو آدمی شانت رہیگا۔ وہ خوش بھی ضرور رہیگا۔ کیونکہ ان دونوں کے احساس کا مقام ایک ہی ہے یعنی ہمارا من۔ اگر من شانت ہے تو خوش بھی ہوگا۔ اور اگر خوش ہے تو شانت بھی رہیگا۔

ایک اور بات بھی فراموش نہ کیجئے۔ وہ یہ ہے کہ من خوشی یا شانتی سے تبھی محروم ہوتا ہے کہ جب اس میں کسی قسم کا کانٹا چبھے۔ وہ کانٹے

کئی ہیں۔ لیتی۔ غصہ۔ نفرت۔ عیب بینی۔ کینہ۔ دشمنی وغیرہ۔ ایک کا نشا ایسا ہے کہ جو خوش رہنے کی کوشش میں بھی پیدا ہو جاتا ہے اور وہ ہے یہ خیال کرنا کہ میں دوسروں سے زیادہ خوش ہو جاؤں۔ اس قسم کا خیال حسد کی شکل اختیار کر کے کانٹا بن جاتا ہے۔ اس لئے بس انسان کو اپنی خوشی میں مست رہنا چاہیئے۔ اور دوسروں کو خوش دیکھ کر اور زیادہ خوش ہونا چاہیئے۔ خوشی کی خاصیت تو دیا یا علم کی سی ہے۔ جو آدمی جتنا زیادہ دوسروں کو علم دے گا اُتنا زیادہ وہ خود عالم بنتا جائیگا۔ اسی طرح سے بجائے دوسروں کی خوشی کا حسد کرنے کے اگر انسان اپنی خوشی دوسروں کو بلنٹے گا تو جتنا زیادہ وہ گھر والوں کو یا باہر والوں کو خوش کریگا اتنا ہی زیادہ وہ خود خوش و خرم بنتا جائیگا۔

خدمت خلق۔

تو بس ایک طریقہ تو خوش رہنے کا یہی ہے۔ اور یہ بالکل آزمودہ اور یقینی طریقہ ہے کہ آپ دوسروں کو زیادہ سے زیادہ خوش کرو۔ خواہ روپیہ دیکر خواہ کھانا کھلا کر۔ خواہ ان کا کوئی کام کر کے۔ یا ان کی تکلیف دور کر کے یا محض ان سے میٹھی باتیں کر کے یا تقریر اور تحریر کے ذریعہ اچھے خیالات دیکر۔ ان کے من میں خوشی پیدا کرو۔ وہاں پیدا کی ہوئی خوشی بجلی کی طرح آپکے اندر خوشی بھر دے گی۔

سچ پوچھو تو اصلی پربھو بھگتی بھی یہی ہے کہ خالق کی مخلوق کی خدمت کی جائے۔ اسی لئے کہا ہے ؎

یہی ہے عبادت یہی دین و ایماں کہ کام آئے دُنیا میں انساں کے انساں

ایک اور دانا نے فرمایا ہے ؎

عبادت کیلئے کافی نہیں تسبیح گھما دینا۔ کسی مندر یا مسجد میں پہنچ کر سر جھکا دینا
کسی بربادکو آباد کر دینا عبادت ہے۔ کسی ناشاد کو دلشاد کر دینا عبادت ہے

جہاں ایک روتے کے آنسو پونچھے گئے۔ جہاں ایک دکھی دل کو تسلی دی گئی۔ جہاں ایک زخم خوردہ ضمیر پر ہمدردی کی مرہم کا پھاہا رکھا گیا۔ جہاں کسی کا اندرونی درد رفع کیا گیا۔ جہاں فراخدلی کے ساتھ اور محبت کے ساتھ دوسرے کی خطا کو معاف کر دیا گیا اسی جگہ خوشی کی دیوی مسکراتی ہوئی آ موجود ہوتی ہے۔

ہاں اس بات کا خیال رکھنا چاہیئے کہ نیکی یا خدمت کر کے ایک تو احسان نہیں جتلانا چاہیئے دوسرے اس کا ڈھنڈورہ نہیں پیٹنا چاہیئے۔ ورنہ وہ خوشی نہیں دیتے۔

قدر دانی

یہ ایک انسانی فطرت ہے کہ ہر انسان کو اپنی قدر کرانے اور تعریف کرانے کی خواہش یا بھوک ہوتی ہے۔ یہ کوئی اچھی خواہش تو نہیں۔ لیکن پھر بھی ہوتی ہے۔ اس لئے دوسروں کی قدر کرنے اور ان کی خوبیوں کی سراہنا کرنے سے چونکہ ان کو خوشی ہوتی ہے۔ بدیں وجہ کرنے والے کو بھی خوشی کا احساس ہوتا ہے۔ لہذا آپ دوسروں کی قدر اور نیک صفات کی بڑائی کھلے دل سے کیا کریں۔ اس بارہ میں تنگدلی سے کام نہ لیں۔ اس سے آپکو خوشی حاصل ہو گی۔ ہاں وہ جھوٹی خوشامد نہ ہو۔

خیر خواہی اور خیر سگالی

دوسروں کی خیر سگالی سے خوشی کے

طرح کی بات پہلے کہی گئی ہے۔ علاوہ اس کے جو انسان ہر ذی روح کی بھلائی کی سچے دل سے نیک خواہش کریگا وہ بھی خوشی سے محروم نہ رہیگا یہ خواہش اس قسم کی ہونی چاہیئے ؎

جام راحت سے سبھی سرشار ہوں | سب کے سب نا واقفِ آزار ہوں
سب کو حاصل ہو فراغ زندگی | سب کا روشن ہو چراغ زندگی
سب کی خیر و عافیت کی ہے دعا | اہلِ عالم میں ہو اِک اِک کا بھلا
مُبتلائے رنج و غم کوئی نہ ہو | محروم از فیض و کرم کوئی نہ ہو

خیالات

انسان کی خوشی زیادہ تر اس کے خیالات پر منحصر ہے کیونکہ من کا اندھر خیالات سے ہی بنتا ہے۔ خیالات ہی من کا کانٹا بدل کر اسے غلط یا درست لائن پر چلا سکتے ہیں۔ اس لئے جس شخص کے خیالات میں نیکی۔ خیر خواہی۔ پاکیزگی۔ بھلائی۔ خدمت گزاری۔ ہمدردی۔ محبت اور خدا ترسی۔ کے جذبات بھرے رہیں گے۔ اس کا دل ہمیشہ خوشی سے بھرپور رہیگا۔ اس کے خلاف بدخیالات کا آدمی خوشی سے کوسوں دور رہ کر ناخوشی اور مائیسی کو اپنا ساتھی بنائیگا۔ اس لئے آپ کو اپنے خیالات پر ہمیشہ نگاہ رکھنی چاہیئے۔ جو شخص نیک اور پاکیزہ خیالات ہی من میں رکھنے کی عادت بنا لیگا۔ خوشی اس کا دامن ہمیشہ تھامے رہیگی۔ کہا بھی ہے ؎

بگڑتے ہیں جب خیال تو گرتا ہے آدمی جس نے انہیں سنبھال لیا وہ سنبھل گیا

قناعت

جو آدمی سنتوشی ہوتا ہے یعنی جو کچھ بھگوان نے اسے دیا ہے اس میں ہی مطمئن رہکر اور جو چیزیں پاس ہیں ان کا ہی لطف لیکر حرص و

آز سے دور رہتا ہے وہ ضرور خوش رہتا ہے۔ ضروریات اور خواہشات کا بڑھانا تو خوشی کی تباہی کرتا ہے۔ بڑے آدمی یعنی امیر لوگ اس لئے ناخوش رہتے ہیں کہ ان کے من میں نئی نئی خواہشات ابھرتی رہتی ہیں۔

سدا ہی واہ واہ۔

وہ خوش نصیب انسان تو لازمی طور پر خوش رہتا ہے جو ہر حال میں یہی کہتا ہے اور اسی بات میں یقین رکھتا ہے کہ جو ہو چکا ہے یا جو ہو رہا ہے یا جو آئندہ ہوگا سب ٹھیک ہے۔ جو آدمی کہیگا کہ ہائے یہ کیوں ہو گیا؟ ایسا کیوں نہیں ہوا؟ ایسا ہونا چاہیئے تھا۔ وہ اسی ادھیڑ بُن میں غلطاں اور پیچاں رہ کر کبھی خوش نہیں رہ سکتا۔ اس لئے سدا ہی واہ واہ اور سب اچھا کہنے کا سوبھاؤ بناؤ۔

ادائیگی فرائض۔

جو انسان اپنے فرائض کی ادائیگی اور دیگر کام خوش اسلوبی، تندہی، لگن اور ایمانداری سے کریگا۔ اور اپنے سب کام امنگ اور آشا بھرے دل سے کریگا۔ وہ بھی شادکام رہیگا۔

آج خوش رہو

صبح اُٹھ کر یہ عہد کرو کہ پربھو کی کرپا سے میں آج سارا دن خوش رہوں گا۔ پچھلا کل تو گذر ہی چکا ہے۔ آنے والا کل دوسرے دن آج بن جائیگا۔ اس کے لئے پھر وہی عہد اور ارادہ ہو جائیگا اسی طرح روز آنے والے آج کے متعلق یہ عہد کرتے کرتے خوش رہنے کا سوبھاؤ ہی بن جائے گا۔ بس آج کا دن ہمیشہ خوشی سے گذارو۔ پھر سدا خوش رہو گے۔

شیریں کلامی

جس آدمی کے بول چال میں مٹھاس ہو وہ کبھی ناخوش نہیں رہ سکتا۔ دنیا میں زیادہ تر جھگڑے فساد اور بے چینی۔ زبان پر ضبط نہ رکھنے کی وجہ سے ہی برپا ہوتے ہیں۔ اس لئے اپنی زبان پر ہمیشہ قابو رکھو۔ اور کوئی سخت یا ناجائز کلام منہ سے نکالو۔ اسی لئے کہا ہے ؎

فطرت کو ناپسند ہے سختی زبان میں
پیدا ہوئی نہ اس لئے ہڈی زبان میں

چونکہ میٹھا بولنے والے کا کسی سے جھگڑا نہیں ہوتا اسلئے وہ خوش رہے گا۔

پاریوارک پریم

انسان کی خوشی کے لئے گھریلو شانتی بہت ضروری ہے۔ جہاں پتی پتنی کا حقیقی پریم ہو۔ بچوں اور ماتا پتا کا باہمی پریم اور وشواس ہو۔ پتی پتنی آپس میں کسی بات کا بھید چھپاؤ نہ رکھیں۔ بچوں کی ٹھیک تربیت ہو وہاں ہی شانتی رہ سکتی ہے۔ اور انسان خوش رہ سکتا ہے۔ پریوار کے سدسیوں میں اگر سوارتھ اور خود پسندی آ جائے تو وہ خوشی کو تباہ کر دیتے ہیں۔ اختلاف رائے ایک قدرتی بات ہے۔ اسے برداشت کرنا چاہیئے۔ بردباری سے کام لینا چاہیئے۔ تحمل ہی گھر میں شانتی رکھ سکتا ہے۔ طعنہ زنی خوشی کو تباہ کرتی ہے۔

سادہ جیون۔ سادہ جیون بسر کرنا انسان کے خوش رہنے میں بڑی سہائتا کرتا ہے۔ دکھاوے کا۔ شوقینی کا۔ فضول خرچی کا جیون ضروریات اور خواہشات کو بڑھاوا دیتا ہے۔ اس لئے یہ خوشی کی راہ میں سدِ راہ بنتا ہے۔ سکھی جیون کے لئے انگریزی میں ایک مثل

SIMPLE LIVING AND HIGH THINKING ہے۔
یعنی جیون سادہ ہو اور وچار اعلےٰ اصول۔ معدہ سادہ خوراک سے خوش ہوتا ہے۔ جسم سادہ لباس سے اطمینان پاتا ہے۔ گھر سادہ چیزوں سے زیادہ سہاونا معلوم ہوتا ہے۔ زبان سادہ بات چیت کر کے تسلی پاتی ہے۔ یہ لگام من ان کو حیران کرتا ہے۔

صدق دلی

ایک دانا نے لکھا ہے کہ اگر تم خوش رہنا چاہتے ہو تو صدق دلی اختیار کرو۔ اپنی ذات کے ساتھ دھوکہ نہ کرو۔ بلکہ صداقت اور ایمانداری کا سبق یاد رکھو۔ جو اپنی ذات کے ساتھ ایماندار نہیں رہ سکتا۔ وہ دوسروں کے ساتھ بھی ایسا نہیں رہ سکتا۔ اور جو دوسروں کے ساتھ چالاکی اور دھوکہ دہی سے کام لیتا ہے اس پر خوشی کا سایہ کبھی نہیں پڑ سکتا۔ وہ بدنصیب آدمی تو سدا ناخوش اور روتا دھوتا ہی رہتا ہے کیونکہ اسکی ضمیر اندر سے پھوڑے کی طرح بنی رہتی ہے اور اسے چین نہیں لینے دیتی۔ بس یہ اصول پختہ بنا لو۔ اپنی ذات کے ساتھ سچائی اور ایمانداری برتو۔

مسکرانا اور ہنسنا۔

آپ مسکرانے اور ہنسنے کی عادت ڈالیئے۔ کئی لوگ کہتے ہیں کہ انہیں نہ تو مسکراہٹ آتی ہے اور نہ ہی ہنسی تو پھر وہ کیا کریں۔ پہلے تو انہیں یہ خیال کرنا چاہیئے کہ ان کے سامنے بے شمار لوگ مسکراتے اور ہنستے گھوم رہے ہیں تو یہ کوئی انہونی بات نہیں ہے۔ اسلئے وہ بھی دوسروں کی طرح مسکرا اور ہنس سکتے ہیں۔ ان کی زیادہ سنجیدہ رہنے کی عادت

کئی ہی وجوہات سے بن گئی ہے۔ چونکہ عادت ایسی چیز ہے جو بنتی بھی ہے اور ہٹ بھی سکتی ہے۔ جو چیز بنتی ہے اسے بدلا بھی جا سکتا ہے اس لئے زیادہ سنجیدہ رہنے کی عادت بدلی جا سکتی ہے۔ یہ جنم کے ساتھ نہیں آئی ہے۔ بعد میں بنی ہے۔ سنجیدگی کی عادت کو ہٹا کر مسکرانے اور ہنسنے کی عادت بنائی جا سکتی ہے جو آدمی خیال کرتے ہیں کہ وہ مسکرا اور ہنس نہیں سکتے۔ انہیں چاہیئے کہ وہ :-

(الف) اکیلے بیٹھے بلا کسی وجہ کے ہی مسکراتے رہیں۔ بلکہ ہنسیں بھی۔ بلا کسی بات کے ایسا کریں۔

(ب) شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر مسکرائیے اور ہنسیں۔ ایسا کرنا بہت اچھا رہتا ہے۔ کیونکہ جو انسان اتنے دن اداس منہ بنا کر رہا ہو وہ اپنے آپ کو شیشے میں کبھی ہنستا ہوا دیکھ کر بہت محظوظ ہو گا۔ اور خوش رہنے لگے گا۔

(ج) کسی ہنستی ہوئی تصویر کو سامنے رکھ کر اسے دیکھ دیکھ کر مسکرائیے اور ہنسیئے۔ ہنستی تصویر آپ کو بھی مسکرانے اور ہنسنے کیلئے اکسائیگی

(د) جو خوش رہنے والے سجن ہوں۔ ان کی سنگت کیجئے۔ ان سے بھی پریرنا ملیگی۔

(ہ) لطیفوں کی کتابیں پڑھیئے اور ہنسیئے۔

(و) بچوں کے ساتھ کھیلئے ان کو لطیفے اور کہانیاں سنائیے اور ان کے ساتھ ہنسیئے۔ ان خوشی کی امنگ اور تعلیم دینے والے شعر اور شلوک وغیرہ یاد کر کے ان کو بولتے رہیئے۔ جیسے

کھلکھلانا چہچہانا رات دن زندگی گویا خوشی کا نام ہے

رنج و غم سہہ کر کے جینا شان ہے
غم سے مر جانا بھی کوئی کام ہے
ہر گھڑی ہر وقت جو کہ خوش رہے
بس وہی دُنیا میں شاد کام ہے

یاد رکھیئے قہقہہ مار کر ہنسنے سے پھیپھڑوں کی بہترین ورزش ہوتی ہے اور خون زیادہ صاف ہو کر جسم کو تندرست اور خوبصورت بناتا ہے اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ ہنستے آدمی کو دیکھ کر دوسرے بھی خوش ہوتے ہیں۔

سُکھی کو دیکھ کر خوش ہو۔

جس آدمی کو جس طرح سے بھی سُکھی دیکھو اسے دیکھ کر خوشی محسوس کرو۔ اس سے آپ کے من میں بھی خوشی کا احساس ہوگا جو آدمی دوسروں کو سُکھی دیکھ کر کڑھتا ہے وہ اپنی چیزوں کا بھی سُکھ نہیں لے سکتا۔ اور ہر وقت من میں حسد کی آگ سے جلتا ہوا ناخوش رہتا ہے۔

مشغول رہو۔ جو آدمی سدا کسی نہ کسی طرح سے اپنے آپ کو مشغول رکھتے ہیں۔ ان کو عام طور پر ناخوش رہنے کا موقعہ ہی نہیں آتا۔ رات کے گذر جانے پر بستر میں پڑے پڑے انگڑائیاں نہ لیتے رہو۔ بلکہ علی الصبح اُٹھو۔ پرمیشور کا شکر مناؤ۔ اس کے گن گاؤ۔ قدرتی ضروریات سے فارغ ہو کر ورزش کرو۔ سیر کرو اور پھر اپنے کام میں جُٹے رہو۔ آلسی اور نکما آدمی کبھی خوش نہیں رہ سکتا۔ کیونکہ اول تو وہ اپنی صحت بگاڑ لیتا ہے۔ پھر اس کے کئی کام چوپٹ ہو جاتے ہیں۔ تندرستی نہ ہو اور نقصان ہوتے رہیں تو پھر خوشی کہاں سے مل سکے گی۔ کام کرنے کے متعلق کہا ہے ۔

کام کرنے سے ہوا کرتی ہے صحت حاصل ۔ کام کرنے سے ہوتی ہے مسرت حاصل
کام کرنے سے ملا کرتی ہے سکون کی دولت ۔ کام کرنے سے ملتی ہے حقیقی راحت
جو کام کرتے رہے وہ سدا شاد رہے ۔ ابر رحمت سے ان کے گھر آباد رہے
کاہلی سب سے بڑا عیب ہے یہ یاد رہے ۔ جو اس میں پھنسے وہ سدا برباد رہے

فراخدلی اور رواداری۔

تنگ دلی اور تنگ نظری انسان کی خوشی کو بالکل ابھرنے نہیں دیتی ۔ جو انسان جتنا زیادہ فراخ دل اور وسیع النظر ہوگا۔ اتنا ہی زیادہ وہ خوش رہیگا ۔ دوسروں کے نقائص پر بالکل دھیان نہ دو۔ شہد کی مکھی بنو کہ جو پھولوں سے شہد لیتی ہے ۔ دوسری مکھی نہ بنو جو غلاظت پر ہی بیٹھتی ہے ۔ دوسروں کی خطاؤں کو دریا دلی سے معاف کر دو ۔ اپنے دھرم میں پکے رہو ۔ لیکن دوسرے مذاہب کو نہ برا سمجھو نہ برا کہو ۔ مذہبی تعصب خوشی کے رستے میں زبردست رکاوٹ ہے ۔ ہر ایک انسان اور ہر ایک مذہب میں جو خوبیاں ہیں بس ان پر ہی دھیان دو ۔ ہر ایک ذی روح یا غیر ذی روح کو محبت بھری نگاہ سے دیکھو ۔ تنگ نظری تو نفرت کو پیدا کرتی ہے۔ اور یہ دونوں ناخوشی کو جنم دیتی ہیں ۔ اس لئے خوب فراخدل بنو۔

جانتے ہو سب سے اُتم دھرم کیا ہے ؟ سب سے پریم اور ہمدردی کرنا ۔ سب سے نیکدلی اور خوشدلی سے پیش آنا ۔ سب میں بھگوان کے درشن کرنا ۔ سب کی خدمت کرنا ۔ یہ ہے سچا دھرم!

سچ بولنا

اگر کوئی ایک ہی چیز آپ کو سدا خوش بنا سکتی ہے ۔ تو وہ

ہے راست گوئی یعنی سچ بولنا۔ سچ بولنے والا آدمی ہر برائی سے بچتا ہے۔ اس لئے نہ اسے خوف رہتا ہے نہ فکر۔ اور چونکہ بھئے اور چنتا دونوں ہی خوشی کے بدترین دشمن ہیں۔ اس لئے وہ ان سے بالاتر رہ کر سدا خوش رہتا ہے۔

خود ضبطی

اپنے من اور اندریوں پر قابو رکھنے سے بھی انسان خوش رہ سکتا ہے کہا ہے سے

قابو ہو دل پہ تو یہ انسان بڑا ہے
دل ہاتھ میں آجائے تو یہ شاہوں کا بھی شاہ ہے
خود ضبطی مکمل ہو تو یہ ایک فرشتہ ہے
کیا بس ہے فرشتہ بھی اس سے سوا ہے

جس آدمی کو اپنے آپ پر ضبط نہیں ہے۔ اسکی زندگی تو وبال بنی رہتی ہے۔ اس لئے اپنے آپ پر قابو پاؤ۔

ضُوداِرادی ۔ بعض لوگ اسی ادھیڑ بن میں اپنے من کو بے چین رکھتے ہیں کہ یہ کام اب کریں یا بعد میں۔ فلاں کام کریں یا نہ کریں اس مسئلہ کا یہ علاج کریں یا وہ۔ غرضیکہ اسی مخمصے میں پڑے ہوئے وہ کسی نتیجہ یا فیصلے پر نہیں پہنچتے۔ اس سے ان کے کام بھی بگڑتے ہیں۔ اور وہ بے چین بھی رہتے ہیں۔ ایسے لوگ اکثر دماغی امراض کا شکار ہوتے ہیں۔ کیونکہ وہ دماغ پر بوجھ ڈالے رکھتے ہیں۔ اس لئے جو بھی ارادہ بنانا ہو یا جو فیصلہ کرنا ہو اسے لٹکاؤ نہیں۔ بیشک غلط فیصلہ کرنا بُرا ہے لیکن بات کو لٹکائے رکھنے سے تو غلط فیصلہ بھی بہتر ہے ممکن آپ سوچ بچار بھی کیجئے لیکن سوچ بچار میں ہی

تو پڑے رہو۔ جلدی کسی فیصلہ پر پہنچ جاؤ۔ ورنہ دماغ میں پریشانی پیدا کر کے خوشی سے بالکل محروم رہ جاؤ گے۔

آتم چنتن

یہ بات تو اچھی طرح سے واضح کی جا چکی ہے کہ حقیقی خوشی دنیاوی چیزوں سے نہیں مل سکتی۔ چونکہ خوشی کا ماخذ اپنے اندر ہے۔ اس لئے اپنی آتما سے سمبندھ جوڑنے سے اصلی خوشی مل سکتی ہے۔ من تو ایک پیچھا ہوتا ہے۔ اگرچہ خوشی اور شانتی کا احساس تو اس کے ذریعہ ہی ہوتا ہے لیکن اسے باہر کی طرف بھاگنے کا بھی سوبھاؤ ہے۔ یہ سوبھاؤ اس کا خیالی طور پر تیجی بدلا جا سکتا ہے کہ جب اس کو آتما کے ساتھ جوڑا جائے۔ اسے آتما کا غلام بنایا جائے۔ جبتک من اندر کا راجہ بنا رہے تب تک سچی خوشی حاصل نہیں ہو سکتی۔ اس لئے آتما کی مہانتا پر دھیان دیجئے اور اپنے اندر وشواس بڑھائیے کہ میں امر اور آنند سروپ آتما ہوں۔ میں من کا راجہ ہوں۔ اسے لگام دے کر قابو رکھوں گا۔ باہر جانے سے روکوں گا۔ اسے آتما کے آدھین کروں گا۔ جتنا زیادہ وچار اس طریقے سے کیا جائے۔ اتنی ہی آتما بلوان ہو کر من کو اپنی آگیا میں چلاتی ہے۔ اور اس سے اپنے اندر خوشی کا ماحول بن رہتا ہے۔

پربھو وشواس۔ پربھو وشواس سے بڑھ کر خوشی دینے والا اور کوئی سادھن نہیں ہے۔ چونکہ پربھو وشواس اگر اٹل اڈول اور پختہ ہو تو انسان ہر وقت یہی سمجھتا ہے کہ جو کچھ ہو رہا ہے اسی کی آگیا سے ہو رہا ہے۔ اور اسی میں ہماری بھلائی ہے۔ جب ہر وقت یہ

وشواس بنا رہے تو دنیا کی الجھنیں کوئی غیر معمولی چیز نہیں رہ جاتیں اس لئے وہ انسان کے من پر بوجھ نہیں ڈال سکتیں۔ وہ پھر من ہلکا رہتا ہے۔ بس من کا ہلکا رہنا ہی خوشی کہلاتی ہے۔ ناخوشی تبھی ہوتی ہے جب من بوجھل ہو جائے۔ اس لئے اپنا پربھو وشواس بڑھائیے۔ اور اسے اتنا درڑھ کیجئے کہ سخت سے سخت دکھ نہ ہوتے پر بھی منہ سے یہ الفاظ نہ نکلیں کہ ہائے یہ تو بُرا ہو گیا۔ یہ تو غضب ہو گیا"۔ بلکہ یہ بھاؤنا بنی رہے کہ پربھو جو کرتے ہیں انسان کی اسی میں بھلائی ہے۔ من میں یہ بھاؤنا اتنی مضبوطی سے جم جائے کہ ماضی۔ حال اور مستقبل تینوں زمانوں کے متعلق کبھی رتی بھر بھی شک و شبہ نہ ہو کہ کیا ہو گیا یا کیا ہو رہا ہے یا کیا ہو جائیگا۔ بس یہی یقین ہو کہ مرضیٔ مولیٰ از ہمہ اولیٰ یعنی پربھو کی اچھا میں ہی ہماری خوشی ہے۔ پربھو وشواسی لوگ اپنے سب کام اپنی پوری کوشش کرنے کے بعد اُسی کے بھروسے پر چھوڑتے ہیں اور کہتے ہیں ؎

فکر عبث کہ کام کیونکر ہوگا   حق جو چاہیگا برابر ہوگا
اے جہر تو کام کر اُسی کے حوالے   پھر دیکھ کہ بہتر سے بھی بہتر ہوگا

پربھو چنتن۔ پرمیشور کے کسی بھی نام کے شردھا پوروک جپ کرنے سے بھی من کو خوشی کی پراپتی ہوتی ہے۔ بعض لوگ اس حقیقت کے قائل نہیں ہوتے لیکن یہ تو کر کے دیکھنے کی بات ہے۔ یہ منتر جو آپ کے سامنے کھڑا ہے۔ اس کو نام چنتن نے اتنا لابھ پہنچایا ہے کہ کہنے میں نہیں آ سکتا۔ اس لئے میں اپنے ذاتی تجربے کی بنا پر آپ کو وثوق کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ پوری عقیدت کے ساتھ نام سمرن کیا ہوا بہت ہی کلیان کاری ہوتا ہے۔ ایک شاعر نے کہا ہے ؎

چھپکے چھپکے جو کوئی یادِ خدا کیا کرتا ہے
منظور ضرور وہ اسکی دعا کیا کرتا ہے
غیب سے آئی صدا ایسی دعا کے بدلے
ارے تو تو انسان ہے وہ تو چیونٹی کی بھی سنا کرتا ہے

وچار نرودھ

من کا قاعدہ ہے کہ وہ کچھ نہ کچھ سوچتا ہی رہتا ہے۔ اس کے اندر خیالات اٹھتے ہی رہتے ہیں۔ اگر من سدھا ہوا ہو تو اس میں نیک اور پاکیزہ خیالات ابھرتے ہیں ورنہ اس کے الٹ ناپاک وچار نیتے ہیں۔ لیکن اگر آپ خیالات کی رَو کو بالکل بند کر سکیں کہ من میں کوئی بھی اچھا یا برا کسی قسم کا بھی خیال نہ اٹھے تو اس سے بھی من کو شانتی اور خوشی حاصل ہوتی ہے۔ اس کا نیک نتیجہ بھی کر کے دیکھنے سے ہی حاصل ہوتا ہے۔ اس لئے یا تو خیالات نیک اور پاکیزہ ہوں۔ یا خیالات کی لہر کو بند ہی کیا جائے۔ ان دونوں طرح سے خوشی مل سکتی ہے۔ بد خیالی خوشی کیلئے مہلک زہر ہے۔ اس سے تو ہر حال دور رہنا ہے۔

بیداری ضروری ہے۔ خوشی کی بھاونا کو اپنے اندر بیدار رکھنے کیلئے ایک موٹے کاغذ پر مندرجہ ذیل فقرے لکھ کر رکھ لیجئے۔ اور وقتاً فوقتاً ان کو پڑھتے رہیئے۔

"پرمیشور کو حاضر ناظر جان کر اس سے ڈرو۔ اپنی مرضی کو اس کی مرضی کے ماتحت کر دو۔ اپنے ضمیر کی آواز سن کر اس پر عمل کرو اپنے دل کو نفرت اور کینے سے بری رکھو۔ اور اپنے اندر جنتا کو جگہ

نہ دو۔ سادہ زندگی بسر کرو۔ کسی سے لینے کی خواہش نہ رکھو۔ ہاں جتنا دوسروں کو دے سکو۔ دو۔ فراخدل بنو۔ اور سب کے لئے پریم کی بھاونا بنائے رکھو۔ دوسروں کو خوش کرو۔ خود غرضی سے دور رہو۔ دوسروں کے جذبات کا خیال رکھو۔ اور ان کی سیوا کرو۔ سب کے ساتھ ویسا برتاؤ کرو۔ جیسا تم اپنے لئے ان سے چاہتے ہو۔

ان الفاظ کے بار بار پڑھنے اور ان پر غور کرنے سے من کی حالت بدلنے لگیگی۔ اس کے برے سنسکار دور ہونے لگیں گے۔ اس کا کانٹا بدل جائے گا۔ وہ خوشدلی کی لائن پر چلنے لگیگا۔ اور اس طرح سے آپ سدا خوش رہ کر اپنی زندگی کا پورا سکھ اٹھا سکو گے۔ یاد رکھو۔ جو اس دنیا میں خوش اور شانت رہیگا وہ ہی پرلوک میں بھی سکھ اور آنند کا بھاگی بنے گا اسی لئے کہا ہے سے

جن کو شانتی یاں ہے تن کو شانتی واں

جن کو شانتی یاں نہیں تن کو یاں نہ واں

ایک اور دانا نے کہا ہے سے

رہو مت بھول میں ہرگز کہ واں پہ کوئی جنت ہے

یہاں کا جنت ہی وہاں بھی ساتھ جاتا ہے

اتنا کہہ کر مستانہ جی بولے کہ دوستو میں نے آج دن آپ کو اس موضوع پر وچار دیئے ہیں۔ کہ خوشی ہی زندگی ہے"۔ اگر آپ ان پر دھیان دوگے اور ان پر عمل پیرا ہوگے تو مجھے وشواس ہے کہ بھگوان آپ کے من میں دائمی خوشی کا ماحول بنا دیں گے اور آپ سدا ہی خوش رہتے ہوئے اس دنیا میں ہی اور اسی زندگی میں ہی مکتی کا سکھ پاؤگے۔ جو سدا

خوش ہے اور سدا شانت ہے وہی مکت پُرش ہے۔ مکتی اور سدا آنند رہنا ایک ہی بات ہیں، میں اس کو ہی اصلی مُکتی سمجھتا ہوں۔

اچھا اب میں آپ سے اجازت چاہتا ہوں۔ اب یہ مستانہ کسی اور شہر میں جاکر یہی آواز لگائے گا۔

آ مجھ سے تو خوشیوں کے ترانے سُن لے
کچھ پھُول میرے گلشن دل سے بھی تو چن لے

اگر میں نے کوئی ایسی بات کہی ہو جس کو آپ ناواجب خیال کرتے ہوں تو اس کے لئے میں معافی کا خواستگار ہوں۔ اچھا اب لگاؤ دیا دونوں نعرے۔

"خوشی دیوی ماتا کی جے"!

"خوشیوں کے مالک اور خوشیوں کے داتا بھگوان کی جے"!!

لوگوں نے بڑے زور سے نعرے لگائے اور ایک سجن نے اٹھ کر ان کا ہاردک دھنیہ باد کیا۔ اور پرارتھنا کی پھر بھی کبھی وہ اس نگر والوں کو درشن دیکر اور اچھے وچار دیکر کرتارتھ کریں۔

زندگی

زندگی دراصل کیا ہے؟ روشنی!

خندہ زن ہوں آفتوں کے درمیاں
زندگانی اس طرح سے ہو بسر
مسکرائیں ظلمت آفات میں
آدمی وہ ہے جو ہر دم مسکرائے

ہر ادا ہو زندگی کی رس بھری
تلخیوں میں بھی نظر آئے خوشی
شادمانی دل میں اور لب پر ہنسی
اور پھیلائیں خوشی کی روشنی
اور غم میں بھی رہے دل میں خوشی

آتم ادّھار ۔ آتم اُنتی

عام طور پر انسان کی فطرت یہ ہے کہ وہ چاہتا ہے کہ

۱۔ میں تو جیسا چاہوں کروں ۔ جیسا چاہوں رہوں ۔ جیسا چاہوں پیوں لیکن دوسرے سب اچھے بنیں اور اچھا کریں ۔

۲۔ میں دوسروں کی خامیاں اور کمزوریاں جتلاؤں ۔ لیکن میرا نقص کوئی نہ نکالے ۔

۳۔ میں دوسروں کو سمجھاؤں ۔ ان کو نصیحت کروں لیکن مجھے کوئی نہ سمجھائے ۔ کیونکہ میں سب سے زیادہ عقلمند ہوں ۔

اسی لئے گوسائیں تلسی داس جی نے کہا ہے کہ ؎

پر اُپدیش کشل بہتیرے ۔ جے آچرہیں تے نر نہ گھنیرے

یعنی دوسروں کو نصیحت کرنے والے تو بہت ہیں لیکن خود عمل کرنے والے بہت کم ہیں ۔ ایک فارسی کے شاعر نے بھی یہی خیال ظاہر کیا ہے ۔ اس نے لکھا ہے کہ ؎

ہر کسے ناصح برائے دیگراں
ناصح خود یافتم کم اندر جہاں

یعنی ہر شخص دوسروں کو ہی نصیحت کرتا ہے لیکن ایسے لوگ دُنیا میں بہت کم ہیں ۔ جو اپنے آپ کو نصیحت کریں ۔

جبتک انسان کی فطرت ویسی ہی رہتی ہے جیسی کہ اوپر بیان ہوئی ہے تب تک وہ خاص کر اپنی اندرونی یعنی آتمک اُنتی نہیں کر سکتا ۔ اور جبتک انسان اندرونی طور پر اونچا نہ اُٹھے وہ حقیقی معنوں میں خوش

اور شانت نہیں رہ سکتا جبتک یہ حقیقت اس کے دماغ میں نہیں بیٹھتی تب تک وہ سکون و راحت سے محروم رہیگا۔ کہا بھی ہے سہ

جب تلک انسان کو اپنی سمجھ آتی نہیں
تب تلک دل کی پریشانی کبھی جاتی نہیں

اس لئے انسان کو واجب ہے کہ اگر وہ اپنی بہبودی اور اُنتی کا خواہاں ہے تو اُسے یہ امر اپنے دل میں پختہ کرنا ہوگا کہ اس کا پہلا اور اہم ترین کام اپنی ذات کو اُنّت کرنا ہے۔ اس لئے پہلے اپنی کمزوریوں پر دھیان دینا ہے۔ اور دوسرے لوگ جو اپنی خامیاں جتلائیں ان کو صبر و سکون کے ساتھ سُن کر ان پر توجّہ دینا ہے۔ اور اگر ان میں کوئی صداقت ہے تو ان لوگوں کا مشکور ہو کر ان نقائص کو رفع کرنا ہے۔ اور اگر وہ بے بُنیاد ہیں تو ان کے متعلق بے نیاز رہنا ہے اور عیب جوئی کرنے والے کے خلاف ناراضگی یا کینہ کا جذبہ بھی اپنے دل میں پیدا نہیں ہونے دینا ہے۔ کیونکہ اگر اس قسم کا جذبہ من میں اُبھر آئے تو انسان کی اپنی بہتری کے راستہ میں وہ روکاوٹ بن کر رہ جاتا ہے۔

قدیمی داناؤں نے انسان کو نصیحت کی ہے کہ "اپنا آپ پہچانو" یہ مشورہ اسی لئے دیا ہے تاکہ وہ اپنا جائزہ لیکر اپنا سُدھار کر سکے کیونکہ جبتک ہم کو یہ علم نہ ہو کہ ہم حقیقت میں کیا ہیں۔ اور کس مقام پر کھڑے ہیں۔ اور ساتھ ہی اس امر کی بھی آگاہی نہ ہو کہ ہمیں کیا ہونا چاہیئے اور کہاں پہنچنا چاہیئے تبتک ہم اونچے نہیں اُٹھ سکتے۔

ہمیں پہلے یہ معلوم ہونا چاہیئے کہ بھگوان نے اور قدرت نے انسان کے اندر بے پناہ صلاحیت اپنی بہتری کرنے کی رکھی ہے۔

انسان جتنا بھی اوپر ابھرنا چاہے ابھر سکتا ہے بشرطیکہ اس میں ایسا کرنے کا ارادہ ہو۔ اور دلیری بھی ہو۔ کیونکہ محض ارادہ کافی نہیں۔ اسی لئے کہا ہے ؎

ارادے تو ہیں منزل کے سفر کرنا نہیں آتا
ہمیں کہنا تو آتا ہے مگر کرنا نہیں آتا

اکثر انسان اگر اپنی ترقی کی بابت سوچتا بھی ہے تو یا تو وہ اپنی جسمانی ترقی کا خیال کرتا ہے یا پھر دنیاوی ترقی کا۔ یہ بھی کرنے چاہیں لیکن زیادہ ضرورت ہے اپنی اندرونی ترقی کی۔ کیونکہ انسانی زندگی کا اصل مقصد ہے اپنی آتما کو اونچا اٹھانا۔ لیکن عام طور پر انسان اس مقصد کو فراموش کرکے دنیاوی مقبوضات حاصل کرنے میں ہی اپنی زندگی کے قیمتی دن ضائع کر لیتا ہے اور وہ جمع کی ہوئی چیزیں یہیں چھوڑ کر انسانی جامہ ملنے کا فائدہ نہ اٹھا کر ایک طرح خالی ہاتھ یہاں سے روانہ ہو جاتا ہے اور پھر جاتا ہوا ان چھوڑی ہوئی چیزوں کو یاد کرکے روتا ہے اور افسوس کرتا ہے۔ انسان کی حقیقی ضروریات بہت معمولی ہیں لیکن انسان جمع خوری میں غلطاں رہ کر زندگی کا کوئی سکھ نہیں لے سکتا۔ انسان کی اصل ضروریات کے متعلق ایک شاعر نے کیا اچھا کہا ہے۔ ؎

پینے کو میسر پانی ہے کھانے کے لئے حاضر ہے غذا
تفریح کو سبزہ جنگل کا صحت کی محافظ صاف ہوا
پہننے کو ملبوس بھی ہے رہنے کو مکاں بھی سُتھرا سا
اس کے سوا اور کیا چاہیئے ہے انصاف تو کرلو دیں ذرا

انسان دُنیاوی مقبوضات کے اکٹھا کرنے کے لئے اس لئے محو رہتا ہے کہ وہ اپنی انسانی زندگی کا مقصد نہیں جانتا۔ ورنہ وہ زیادہ وقت اپنے مقصدِ حیات کے حصول کے لئے دیوے۔ اپنے مقصد کی طرف سے غافل رہنے کی وجہ ایک تو انسان کی لاعلمی یا جہالت ہے اور دوسری اندریوں کے دُنیاوی سکھ کو ہی اصلی سُکھ سمجھنا حالانکہ یہ سُکھ تو چند لمحوں کے لئے ہوتا ہے اور پھر اس کا نتیجہ اکثر حالتوں میں دُکھ ہوتا ہے لیکن حقیقی سُکھ وہ ہے جو ہمیشہ رہے اور پھر اس کا نتیجہ دُکھ نہ ہو۔ ایسا سُکھ باہر کے پدارتھوں سے میسّر نہیں ہو سکتا۔ وہ تو اپنی آتما کو پرماتما کے ساتھ جوڑنے سے ملتا ہے۔ چونکہ اندریوں کا سُکھ فوراً ذرا سی چاشنی دے دیتا ہے اِس لئے انسان اس کی طرف ہی زیادہ تر راغب رہتا ہے۔ اور اصلی سُکھ کی طرف متوجہ نہیں ہوتا۔

جیسا کہ پہلے کہا جا چکا ہے انسان کو اس اصلی سُکھ کی پراپتی کے لئے بھگوان کی طرف سے اس کے اندر لامحدود صلاحیت رکھی ہے اور ساتھ ہی اس کو اپنے بھلے بُرے اور نیک و بد کی تمیز کے لئے بُدھی اور وچار کی شکتی دی ہے۔ بھگوان کی طرف سے اس کے اندر کی ضمیر سے اپنی بھلائی کے متعلق اشارہ ضرور ملتا ہے لیکن بھگوان نے انسان کو فعل مختار بھی بنایا ہے۔ یعنی وہ نیکی کی راہ پر بھی چل سکتا ہے۔ اور بدی کی راہ پر بھی۔ اشارہ اس کو اپنے اندر سے نیک راہ پر چلنے کا ملتا ہے۔ لیکن وہ اس راہ کی جانب سے لاپرواہ رہ کر غلط راہ پر چل کر از خود اس اصلی سُکھ کی یافت سے محروم رہتا ہے۔ انسان کو یہ سمجھ لینا چاہیئے کہ وہ خود ہی اپنا دوست ہے اور خود ہی اپنا دشمن۔ اس لئے

اسے واجب ہے کہ اپنے آپ کو اپنا بہترین دوست بنا کر رکھے۔
اسلیم نے دیکھا ہے کہ ایک سچے دوست کے اوصاف کیا ہوتے ہیں۔
ایک تو یہ کہ انسان اس پر بھروسہ رکھ سکتا ہے۔ دوسرے اسکی صدقدلی
اور ایمانداری کے متعلق کوئی شک نہیں ہوتا۔ اور تیسرے اسکی سنگت
پیاری لگتی ہے۔ اب آپ سوچیں کہ اگر آپ واقعی اپنے دلی دوست
ہیں تو کیا آپ اپنے آپ پر بھروسہ رکھتے ہیں۔ یعنی آپ میں اپنے فرائض
کی ادائیگی کے لئے دلیری اور حوصلہ ہے۔ مشکل آنے پر گھبرا تو نہیں
جاتے؟ دوسرے کیا آپکی ضمیر صاف ہے؟ اور کیا آپ کا دل ایمان
داری اور صدقدلی سے پُر رہتا ہے؟ تیسرے کیا آپ اپنے ساتھ
ہی بیٹھ کر خوش ہوتے ہیں۔ اگر یہ تینوں باتیں ٹھیک ہیں تو آپ
سمجھ لیجیئے کہ آپ واقعی اپنے صادق دوست ہیں۔ لیکن اس کیخلاف
اگر آپ اپنے فرائض کو پورا کرنے سے ہچکچاتے ہیں۔ آپ کے دل میں
کمزوری اور کاہلی، خوف اور بزدلی کے خیالات آتے ہیں۔ اور آپ
کو اپنی نسبت باہر کی سنگت اچھی لگتی ہے تو جان لیجیئے کہ آپ اپنے
دشمن ہیں اور اپنی کمزوریوں کی جانچ کر کے ان کو رفع کر کے اپنے آپ
میں اپنے سچے دوست بننے کے اوصاف پیدا کیجیئے۔
اپنی سنگت اس شخص کو بھلی معلوم ہو سکتی ہے۔ جو اِن چار باتوں
کا خیال رکھے (۱) اُس کا جسم تندرست و توانا ہونا چاہیئے۔ اس لئے جملہ
قوانین قدرت کی پیروی کر کے اپنی جسمانی تندرستی کو برقرار رکھے۔
اس کے واسطے ایک تو اپنی خوراک کا پورا دھیان رکھے۔ دوسرے
برہمچریہ کا، تیسرے روزانہ ورزش کا اور چوتھے تمام نشیلی چیزوں سے

پرہیز ہو۔ (۲) مزاج میں خوش اخلاقی۔ خوش باشی اور خوش خوئی ہو۔ اور خوش بیسرتی ہو (۳) بدھی میں نرملتا ہو۔ تاکہ وہ من اور اندریوں کو ٹھیک راہ پر چلائے اور حالات کا ٹھیک جائزہ لے سکے۔ بھلائی بُرائی میں تمیز کرکے بھلائی کی جانب راغب کرے۔ اور بُرائی سے دُور رکھے۔

(۴) ارادوں میں شرافت بھی ہو۔ اور مضبوطی بھی۔

جب انسان میں یہ چاروں اوصاف ہونگے وہ اکیلا بیٹھا ہُوا اپنی سنگت میں بے حد خوش رہے گا۔ انسان دوسرے کی سنگت کی خواہش اسی وقت کرتا ہے کہ جب اس کے دل میں بے چینی سی محسوس ہو۔ لیکن اگر اس کے اندر مندرجہ بالا چاروں اوصاف موجود ہوں تو اس کے لیے چین ہونے کا موقعہ ہی نہیں ہوتا۔ وہ اپنے آپ میں ہی مست رہتا ہے اس کے چہرے پر اور ہونٹوں پر مسکراہٹ ناچتی رہتی ہے۔ اس کے اندر کی خوشی کی لہریں اس کے دماغ کو تروتازہ بنائے رکھتی ہیں۔ جس انسان کو اپنا آتمک اُدّھار کرنا منظور ہو۔ اسے جن گنوں کو گرہن کرنا چاہیئے اور جن اوگنوں سے بچنا چاہیئے۔ ان کا مختصر ذکر یہاں کیا جاتا ہے۔ ایک دانا نے لکھا ہے کہ حقیقی سُکھ کے طالب کے لیئے ضروری ہے کہ اوّل تو وہ خود غرضی سے دُور رہے۔ خود غرض آدمی کے دِل کی کلی کبھی نہیں کھِل سکتی۔ فراخدلی اور وسیع الخیالی ہی انسان کے آتما کو اونچا ابھارتی ہے۔ دوسرے اسے دھیریہ اور بردباری سے کام لینا چاہیئے۔ اس نے لکھا ہے کہ کسی سجن پُرش کی سب سے بڑی پہچان یہی ہوتی ہے کہ وہ کس حد تک دھیریہ وان رہ سکتا ہے تیسرے اس کے من میں بھید بھاؤ نہیں ہونا چاہیئے۔ ہر انسان کو پربھو کا روپ

جان کر اس سے بلا تمیز غیرے محبت کا برتاؤ کرنا چاہیئے۔ دویش یا نفرت انسان کی ترقی میں ہمالیہ جیسی سدِّ راہ ہوتی ہے۔ اس سے ہر حال میں بچنا چاہیئے۔ نفرت کے علاوہ خوف، غصّہ، حسد اور چنتا وغیرہ بھی انسان کی اُنتی میں نہ صرف رکاوٹ ڈالتی ہیں بلکہ بے حد نقصان کرتی ہیں، غصّہ تو انسان کے دشمن بڑھاتا ہے۔ خوف من کو بے حد کمزور کرتا ہے، حسد خون کو جلا کر کمزوری پیدا کرتا ہے۔ اور چنتا من کے سکون کو تباہ کر دیتی ہے۔

اگر آتما کی بلندی درکار ہے تو یہ بارہ باتیں پیشِ نگاہ رکھیں۔

۱۔ سچ سے پیار کرو۔ جھوٹ اور ریاکاری سے بچو۔

۲۔ کسی کا بُرا نہ سوچو۔ اور کسی کی عیب جوئی یا نقطہ چینی نہ کرو۔

۳۔ من کو شانت رکھو۔ مشکلات کو زندگی کا جزو جانو۔

۴۔ سب جانداروں سے پیار اور ہمدردی کا رویہ رکھو۔ سب میں بھگوان کا روپ دیکھو۔

۵۔ عیش پرستی۔ دکھاوے، فیشن، فضول گوئی اور دلیل بازی سے پرہیز کرو۔ ۶۔ کچھ وقت ایکانت میں بیٹھ کر آتم چنتن کرو۔ اور ضمیر کی آواز کو سُنو۔ ۷۔ نفس پرستی سے بچو اور پرہیز گاری کو اپنا اصول بناؤ۔ ۸۔ تنگ دلی سے دُور رہ کر خیالات میں فراخی لاؤ۔

۹۔ سب جانداروں کی بھلائی اور بہتری کے خواہاں بن کر سب کی خیر و عافیت کی کامنا کرو۔

۱۰۔ جذبات پر قابو پاؤ۔ خاص کر کام کرودھ اور لوبھ کو نرک کے دروازے سمجھو

۱۱۔ پربھو کے نام کا سمرن کرو۔ اور اس کو اپنے ہردے میں موجود جانو

اس سے سمانا طہ جوڑ کر اپنی اُنتی کے لئے پیار تھنا کرتے رہو۔

۱۲۔ اپنی ایک ڈائری رکھو۔ اور اس میں اپنے اندر کی پڑتال کر کے روز بروز جو اُنتی کر رہے ہو۔ اس کو لکھتے رہو۔

ان اصولوں کو اپنانے سے انسان کی آتما میں عُلویت آ جاتی ہے وہ اس دُنیا میں سچے سُکھ کا احساس کرنے لگتا ہے آپ ان کو اپنائیں۔ پرمیشور آپ کی سہایتا کرینگے۔

سپھل جیون

سدا ہم قناعت سے جیون گذاریں
ہر حال میں صبر اور شکر دھاریں

رہیں صبر کے ساتھ رب کی رضا پر
چلیں شکر کے ساتھ اس کی رضا پر

اگر سُکھ وہ بھیجے تو شکر اس کا کہہ لیں
اگر دُکھ وہ بھیجے تو شانتی سے سہہ لیں

یہ سُکھ دُکھ کیا ہیں یہ من کے بھرم ہیں
حقیقت سمجھتے مگر ان کو ہم ہیں

لکھیں دل پہ نکتہ یہ ہم آب زر سے
امیری ہے دل سے نہ لعل و گہر سے

پورا بھروسہ رہے اس پر بھو پہ
چھوڑے ہمارا نہ سر اُس کا اِک در

نہ لالچ کبھی آ کے ہم کو ستائے
نہ ہو وہ آ کے دل میں کبھی گھر بنائے

نہ کام اور کرودھ اپنا غلبہ بڑھائیں
اہنکار کے بس بھی ہرگز نہ آئیں

ہمارا جو ہے وہ ہمیں ہی ملیگا
کوئی دوسرا اسکو لے نہ سکے گا

جو ادور دل کا ہے اسکو ہم لے سکیں کب
طمع و حسد محض لے سود ہیں سب

من سے کریں لاگ دویش اپنا دُور
کریں خواہشوں کو بھی ہم چور چور

سدا دھیان ادھر بھی کو پربھو میں لگائیں
بنا ایسا جیون ہم آنند پائیں

(لوم نظم)

سیٹھ چانن لال جی آہوجہ

چند سال ہوئے ایک اردو زبان کی کتاب بعنوان "ہیتا ناستک شاستر" چھپوا کر مفت تقسیم کی گئی تھی اسے بہت پسند کیا گیا۔ وہ تو اب ختم ہو چکی ہے لیکن اس کی مانگ اب تک جاری ہے۔ اس کتاب کی چھپائی کا سب خرچ سیٹھ چانن لال جی آہوجہ نے دیا تھا۔ اب پھر ان کی اچھا ہوئی۔ کہ ایک اور پستک اردو زبان میں ہی اسی طرح کے اچھے وچاروں کی ان کے خرچ پر چھپوا کر تقسیم کی جائے۔ چنانچہ یہ کتاب بھی انہی کے خرچ پر چھپی ہے اور اس کے لئے وہ سب کے دھنیہ واد کے پاتر ہیں۔

اس سے پہلی کتاب میں بھی میں نے اپنا ایک نوٹ سیٹھ آہوجہ جی کے متعلق تحریر کیا تھا۔ اور اب اس کتاب میں بھی ان کے بارہ میں کچھ حقائق قلم بند کرنا ضروری سمجھتا ہوں۔ جیسا کہ میں نے اپنے اس پہلے نوٹ میں لکھا تھا شری آہوجہ جی ضلع ہسار و فاضلکا کے ایک امیر آہوجہ پریوار کے رکن ہیں باوجود صاحب جائداد اور لکھ پتی دھنوان ہونے کے آپ کے مزاج میں... انکساری، شرافت اور شرم حضوری کے بیش بہا اوصاف موجود ہیں۔ فراخدلی کی وجہ سے پروپکار ان کی گھٹی میں ہی داخل ہے اور وہ ہر نیک کام میں سہایتا دیکر خوشی محسوس کرتے ہیں۔

اسی علاقہ کے اور دیگر مقامات کے بھی امیر لوگ جہاں دھرم نام کی چیز سے ہی بے بہرہ ہوتے ہیں اور اپنی زندگی اور دولت عیش و عشرت یا دیگر فضول باتوں میں برباد کرتے ہیں وہاں سیٹھ آہوجہ جی بڑے درڑھ دھرم پریمی ہیں اور اپنے دھن کا بہترین استعمال کرتے ہیں۔ ان کا جیون بید

سادہ ہے اور پاکیزہ ہے۔ اسی کا یہ پھل ہے کہ اب وہ اپنی عمر کا اسیواں سال گذار رہے ہیں لیکن پھر بھی پربھو کی کرپا سے ان کے دل و دماغ بالکل درست کام دے رہے ہیں۔

ابھی وہ ۴۸ سال کے ہی تھے کہ ان کی پیاری دھرم پتنی سورگ سدھار گئیں۔ لیکن باوجود نئے ناطے نبھانے اور سب سے مجبور کئے جانے کے بھی انہوں نے دوبارہ شادی نہیں کروائی۔ حالانکہ اس سے پیشتر ان کا اکلوتا بیٹا اشوک کمار بھی چھوٹی سی عمر میں اجل کے ظالم ہاتھوں نے چھین لیا تھا۔ شری آسو جی خود بھی بڑے اچھے لیکھک ہیں اور اپنے اسی پیارے بچے کے نام پر "اشوک بانی" کا سلسلہ جاری کر کے اب تک وہ ساٹھ کے قریب چھوٹی بڑی پستکیں خود لکھ کر یا اوروں سے لکھوا کر تقسیم کر چکے ہیں۔ علاوہ ازیں اخبارات اور رسالجات میں بھی اپنے کافی لیکھ بھیجتے رہتے ہیں۔ پہلی کتاب "جیتا ناشک شانتی نیتی" کی طرح یہ کتاب بھی اشوک بانی کے سلسلہ کی ہی ایک کڑی ہے۔

علاوہ ازیں وہ پریوار نے اس مرحوم معصوم بچے کی یاد کو قائم رکھنے کیلئے ۱۹۳۲ء میں نا فضلکا میں روئی کا ایک بڑا بیوپاری کارخانہ اشوک کاٹن فیکٹری کے نام سے لگایا ہوا ہے۔ اس علاقہ میں کپاس کی پیداوار پہلے بہت کم ہوتی تھی۔ شری آسو جی نے دور دور سے لمبے ریشے والی نرم کپاس کے بیج منگوا کر زمینداروں میں تقسیم کر کے کپاس کی کاشت اور پیداوار کو بے حد فروغ دیا جہاں پہلے صرف ایک ہزار من کے قریب کپاس پیدا ہوتی تھی اب وہاں ستر ہزار من کا نرخ پیدا ہوتی ہے اور فاضلکا کا نام کپاس کی منڈیوں میں سرکاری

نقشوں پر درج ہو چکا ہے۔ لوگوں کو کروڑوں روپیہ کا لابھ پہنچا ہے اور پہنچ
رہا ہے۔ اس ساری ترقی کا سہرا شری آسو جی کے سر پر ہی ہے۔
شری آسو جی کے پریکاروں کا سوچنے کی بابت کہی جا چکی ہے انہوں
نے ہزاروں نہیں لاکھوں روپیوں کی چل اور اچل سمپتی دان میں دی ہے۔
وہ بڑی بڑی سبھاؤں اور سوسائٹیوں اور سماجوں کے صدر ہیں اور
پردھان رہ چکے ہیں اور اب بھی ہیں۔ علاوہ ازیں مختلف آل انڈیا
اور پرانتیہ جلسوں میں صدارت کی کرسی سنبھالی ہے اور دیگر بھی کئی طرح
کے نمایاں کارہائے خیر کئے ہیں۔ ان کے دان اور رفاہ عام کے کاموں کی
فہرست تو بہت طویل ہے اور ساتھ ہی سیٹھ آسو جی اپنی شہرت بھی
نہیں چاہتے لیکن دوسرے دھنوان لوگوں کے لئے ان کی نیک مثال درشا
کرانے کو کبھی اپنا دھن ٹھیک طرح سے استعمال کرینگے اہمیت جتلانے اور
پاٹھک سجنوں کی جانکاری کے لئے ان کا کچھ ذکر کیا جاتا ہے

(۱) قصبہ ابوہر میں چانن لال آسو جی دھرمارتھ دھرم شالہ کے لئے ایک لاکھ
روپیہ دیا اور ابھی اور بھی دینا ہے (۲) فاضلکا میں اپنی کوٹھی بمعہ ایک باغ
اور بیس ہزار روپیہ نقد دیکر دیانند چانن لال بال [illegible] جاری
کردیا ہے (۳) فاضلکا میں چانن لال ٹرسٹ قائم کرکے اسی لاکھوں روپیہ کی
جائیداد دی اور چانن لال دھرمارتھ آیورویدک اوشدھالیہ جاری کرایا جو
تیس سال سے عوام کی سیوا کر رہا ہے (۴) فاضلکا میں چانن لال آسو جی
میونسپل لائبریری کھلوائی (۵) فاضلکا میں ڈی اے وی ہائی سکول کو ہزاروں
روپے دئے اور وہ اسکی کمیٹی کے پردھان بھی ہیں (۶) بھٹنڈی گڑھ میں آریہ
سماج اور ڈی اے وی سنستھاؤں کو ہزاروں روپے دئے (۷) جلال آباد

گئے آریہ بان پرستھ آشرم میں ۱۹۴۸ء میں اپنا کوارٹر بنا کر تب سے ہر سال زیادہ عرصہ وہیں گذارتے ہیں وہاں بھی ہزاروں روپے دان دئے ہیں (۸) ۱۹۱۸ء میں ابوہر میں اروڑ بنس سبھا قائم کی۔ ابوہر میں ہی آریہ ہائی سکول جاری کیا۔ ایک گرلز مڈل سکول چلایا جو اب ہائی سکول بن چکا ہے۔ گورنمنٹ کی شراکت سے ایک ٹی بی کلینک جاری کیا (۹) ۱۹۳۶ء میں آل انڈیا اروڑ بنس کانفرنس فاضلکا کے سبھاپتی بنے۔ پھر پرانتیہ اروڑ بنس کانفرنس ملوٹ کے پردھان بنے۔ ۱۹۴۹ء میں ابوہر میں آل انڈیا اروڑ بنسی کانفرنس کی سواگت کارنی سمتی کے ادھیکش بنے۔ اروڑ بنس مکھ سبھا لاہور اور دہلی کے پہلے سپٹرن ہونے کے علاوہ آپ پردھان بھی بنے (۱۰) آریہ سماج فاضلکا کے کئی برس تک پردھان رہے۔ آریہ سماج جنڈ نگرہ کے آپ پردھان بنے دیانند سالویشن مشن ہوشیارپور اور دیانند ٹرسٹ ٹنکارہ کے لائف ممبر ہیں (۱۱) فاضلکا میں کاٹن مرچنٹس ایسوسی ایشن کے اور بیوپار منڈل کے پردھان بنے اور امرتسر میں پنجاب بیوپار منڈل میں اپنے علاقہ کی نمائندگی کی (۱۲) فاضلکا گیدڑبہا میونسپل کمیٹیوں کے ممبر رہے۔ ملوٹ میں منڈی قائم کرنے میں پیش پیش رہے (۱۳) ۱۹۵۶ء میں یورپ کے کئی ملکوں کی ودیشی یاترا کی (۱۴) دو دفعہ ۱۹۴۲ اور ۱۹۴۷ میں مہاتما گاندھی کے ساتھ رہے۔ شری ونوبا بھاوے کے ساتھ بھی رہے یوگیراج شری اروبندو گھوش کے پانڈیچری میں اور مہرشی رمن کے مدراس ہی سے سوسیل دور اُنکے آشرم میں درشن کئے۔

اسطرح یہ کچھ ذکر ان کے کارہائے نمایاں اور دھرم پریم کا کیا گیا ہے۔ میرے من میں ان کیلئے بڑی شردھا ہے اور جو پریم بھاونا وہ میرے لئے رکھتے ہیں۔ اس کے لئے میں ان کا بہت ممنون ہوں۔

کانشی رام چاولہ
یکم فروری ۱۹۷۴ء

کچھ اپنی بات

میرے اس جیون کا یہ چھیاسیواں سال جا رہا ہے۔ مگر پربھو کی اپار دیا سے ابھی تک مجھ میں جسمانی اور دماغی طور پر کافی چستی ہے۔ میں بڑی اچھی طرح سے اپنے سبھی فرائض نبھا رہا ہوں۔ ٹانگوں میں کافی مضبوطی ہے۔ ابھی تک میں اکیلا باہر بھی بلا جھجک سفر کر سکتا ہوں۔ میں روزانہ سات آٹھ گھنٹے اپنی ادبی مشغولیات میں صرف کرتا ہوں۔ میری یادداشت بھی ٹھیک ہے میں نئی چیزیں اب بھی یاد کر لیتا ہوں۔ اسّی سال کی عمر کے بعد بھی میں نے تین مختلف زبانوں میں آٹھ کتابیں لکھی ہیں اور اخبارات اور جریدہ جات کو بیسیوں مضامین بھیجے ہیں۔ یہ سلسلہ بدستور جاری ہے۔ اس سے پیشتر چار جدا جدا زبانوں میں میں نے مختلف موضوعات یعنی صحت اور دینیات سے لیکر ہندو دھرم اتری بھاؤ اور ادھیاتمکتا پر اسّی کتابیں لکھیں جو شائع ہو چکی ہیں۔ یہ کتاب ۸۹ نمبر پر ہے۔

ان حالات کو دیکھ کر کئی سجن میری تندرستی کا راز جاننا چاہتے ہیں ان کی اچھا کے انوسار میں مختصر طور پر کچھ حقائق عرض کر رہا ہوں۔

(۱) مجھے پرمیشور میں پورا وشواس ہے اور میرا یقین ہے کہ جو کچھ بھی ہوتا ہے۔ اسکی آگیا سے ہوتا ہے اور اسی میں انسان کی بھلائی پوشیدہ ہوتی ہے

(۲) پربھو نام کے جپنے سے مجھے بہت لابھ پہنچا ہے اور پہنچ رہا ہے۔

(۳) میں کبھی اس سنسار کو کانٹوں بھرا جنگل اور اپنے جیون کو دکھوں کا گھر نہ تو سمجھتا ہوں اور نہ ہی ایسا کہتا ہوں۔ میں اس سنسار کو بھگوان کی ایک انوکھی سندر اور مبارک رچنا مانتا ہوں۔ اور زندگی کو اس

دیا لو پتا کا ہی بہترین عطیہ سمجھتا ہوں۔ میں نہ تو اس دنیا سے ہی گھبرایا کرتا
ہوں اور نہ ہی اپنے جیون سے۔ میں ان دونوں سے موہ بہت پیار رکھتا ہوں
۴۔ گذری باتوں کا شکوہ نہیں کرتا۔ اور آنے والیوں سے بے نیاز رہتا ہوں
۵۔ میں جیون میں ہونے والی سب گھٹناؤں کو صبر اور شکر اور شانتی بھرے
دل سے قبول کرتا ہوں۔ کبھی یہ نہیں کہتا کہ ایسا کیوں ہوا یا ایسا کیوں
نہیں ہوا۔ "جو ہے سب ٹھیک ہے" کے امر سدھانت میں وشواس
رکھتا ہوں۔ (۶) مجھے دکھ سکھ کا احساس تو ضرور ہوتا ہے لیکن ان
سے زیادہ دیر تک اپنے من کو متاثر نہیں رہنے دیتا۔
۷۔ میں یہ دعویٰ تو نہیں کرتا کہ میں جذبات اور ترغیبات سے بالاتر ہوں لیکن
پربھو کی دیا سے میں ان پر قابو پا سکتا ہوں۔ انہیں دبا کر نہیں بلکہ ان کو
نیک رہ میں ڈال کر یعنی انہیں ساتوک بنا کر ان کا لابھ اٹھاتا ہوں۔
۸۔ میں اپنے گھریلو جیون میں شانتی رکھنے کے لئے بہت محتاط رہتا ہوں
سکھی جیون کے لئے یہ بہت ضروری ہے۔ خاص کر اپنی دھرم پتنی کے
ساتھ مٹھاس اور شانتی کا سمبندھ ہونا لازمی ہے۔
۹۔ میں ہر حالت میں اور ہر زمانہ میں شانت اور مسرور رہنے کی کوشش
کرتا ہوں اور کافی سپھل رہتا ہوں۔
۱۰۔ مجھے ساری مخلوق کا ایک ہی پتا ہونے اور تمام بنی نوع انسان کے بھی
بھائی بھائی کا ناطہ ہونے میں وشواس ہے۔ اس لئے میرے من میں شمہ بھر
مذہبی تعصب نہیں ہے۔ چونکہ جملہ مذاہب کی کتب مقدسہ کا مطالعہ
میں نے خود کیا ہے۔ اس لئے میں نے یہ حقیقت محسوس کی ہے کہ بنیادی
سچائیاں سبھی مذاہب کی کم و بیش یکساں ہیں۔ ہاں میں اپنے دھرم

درڑھ ہوں ۔ اور اسے اپنے باپ کی مانند سمجھتا ہوں اور باقی مذاہب کو اپنے پیارے بچے تصور کرتا ہوں ۔ میں کسی مذہب کو برا نہیں کہتا نہ برا سمجھتا ہوں ۔ سب میں اپنی اپنی عظمت ہے ۔

۱۱۔ میں اپنے خیالات کے بارہ میں بہت احتیاط رکھتا ہوں کیونکہ انسانی زندگی کی بنیاد تو خیالات ہی ہوتے ہیں ۔ میں کمزوری ۔ مایوسی ۔ بدخواہی اور ناپاکیزگی کے خیالات سے دور رہ کر ان کے بالمقابل دلیری ۔ آشا واد ۔ وشو پریم اور عالمی خیر اندیشی کے خیالات کو ہی من میں جگہ دیتا ہوں ۔

۱۲۔ میں کبھی نکما نہیں رہتا ۔ اپنے آپ کو ایک یا دوسرے طریقے سے مشغول رکھتا ہوں ۔ پربھو چنتن بھی میرا ایک شغل ہے ۔

۱۳۔ میں علی الصبح چار اور پانچ بجے کے درمیان بستر چھوڑ دیتا ہوں اور رات کو نو اور دس بجے کے درمیان بستر پر جا کر قدرتی گہری نیند کا لطف لیتا ہوں ۔ اٹھتے اور سوتے دونوں وقت بھگوان کا لاکھ لاکھ شکر بجا لاتا ہوں ۔ ۱۴۔ میں علی الصبح قریباً ایک گھنٹہ تک جسمانی ورزش کرتا ہوں اور شام کو قریباً اتنے ہی عرصہ کے لئے سیر کرتا ہوں ۔ ورزش کا کبھی ناغہ نہیں کرتا ۔ ۱۵۔ میں شراب یا کسی بھی دیگر نشیلی چیز کا استعمال نہیں کرتا ۔ نہ سگریٹ یا تمباکو نوشی کرتا ہوں ۔ چائے یا قہوہ یا برف یا سوڈا واٹر وغیرہ بھی نہیں پیتا ہوں ۔

۱۶۔ میری خوراک چپاتی ۔ دودھ ۔ سبزیات اور پھل ہے ۔ میں نے برت رکھ کر ۔ اور صرف ایک وقت کا کھانا کھا کر اور سبزیات اور محض پھلوں کے رس پیرہ کر بھی آزمایا ہے ۔ مالنس اور انڈے کا استعمال کر کے بھی دیکھا ہے ۔ مگر ان ذاتی تجربات کی بنا پر کہہ سکتا ہوں کہ جسمانی اور دماغی

اور بلکہ خاص طور پر روحانی صحت کے لئے دو وقت چپاتی وغیرہ مندرجہ صدر خوراکی اشیاء کا استعمال ہی زیادہ مفید ہے۔ مانس آہار نقصان دیتا ہے۔ (۲) لال مرچ۔ زیادہ گرم مصالحوں۔ اچار۔ بند ڈبوں کی چیزوں اور تلی ہوئی یا بھونی ہوئی چیزوں سے پرہیز کرتا ہوں۔

۱۸۔ میں نے اپنی لڑکپن کی عمر میں زیادہ خوری اور غلط خوری سے بہت نقصان اٹھایا ہے۔ میں ان کو صحت کا بدترین دشمن سمجھتا ہوں۔ زیادہ جنسی ملاپ بھی بے حد نقصان پہنچاتا ہے۔ ۱۹۔ چونکہ پربھو کی دیا سے میں نے زندگی کے سب سکھ دیکھ لئے ہیں اور میرے من میں نہ اب کوئی تمنا ہے نہ حسرت اسلئے مجھے موت کی آمد کا ذرہ بھر بھی خوف نہیں ہے اور اسی وجہ سے پربھو نے چاہا تو میں اس دنیا کو نہایت ہلکے اور مسرت بھرے دل سے چھوڑوں گا۔ اور مسکراتے چہرے سے اہل سنسار اور اپنے اعزا و احباب کو سب کے لئے شبھ کامنائیں کرتا ہوا الوداع کہوں گا۔

۲۰۔ اس کے ساتھ ہی پربھو کی کرپا سے یہ بھی پوری آشا رکھتا ہوں کہ اپنے ہوش و حواس سالم طور پر برقرار رکھتے ہوئے وید شاستروں میں بتائی ہوئی انسان کی سو سال کی طبعی عمر کی حد کو اسی سندر ڈھنگ سے پار کروں گا۔ ۲۱۔ اپنے اس روزانہ لائحہ عمل اور اُوپر کی بھاوناؤں کو دھارن کرتا ہوا جنکو اس دیالو پرم پتا کی کرپا کا اور اپنے سجنوں کی نیک خواہشات اور آشیرباد کا سہارا مل رہا ہے میرا یہ امولیہ جیون فسٹ کلاس اعلیٰ درجہ کا بڑی اُتم ریتی سے وتیت ہو رہا ہے اس کے لئے اس مہان کرپالو پرمیشور کا لاکھ لاکھ شکر ہے اور اپنے ہتیشی سجنوں کا بہت بہت دھنیواد۔

کانشی رام چاولہ

اوم

جان لیتا ہے جو رازِ زندگی | بس بجاتا ہے وہ سازِ زندگی
کام آ جانا کسی انسان کے | یہ ہی سچا ہے جو رازِ زندگی

خدمتِ مخلوق انسانی زندگی کا ایک بہترین مقصد اور یہی سچی پوجا یا عبادت ہے - دھارمک گرنتھوں اور مہاتماؤں نے علم کو بہترین دولت بتایا ہے۔ اس لئے علم دولت یا ودیا دان ہی بہترین جن سیوا کہی گئی ہے جو علم ہے - لوگوں کو اپنی زندگی سہل اور سکھی بنانے وچار دینا۔ اس کتاب کا یہی مقصد ہے۔

جو سجن اس کتاب کا ہندی یا پنجابی یا دیگر کسی زبان میں ترجمہ کرنا چاہیں وہ بخوشی کر سکتے ہیں انگریزی زبان میں تو ان وچاروں کی کتاب پہلے ہی چھپ چکی ہے۔ جس کا ذکر اس کتاب کے آغاز میں کیا گیا ہے۔

چاولہ